飲食書

乾

自序

古者日四飯平旦食少陽之初也晝食太陽之初也晡食少陰之初也暮食太陰之初也應六氣之動而稽食是曰得節其用禽獸也春行羔豚夏行腒鱐秋行犢麛冬

行鱻羽順四序之和而膳膏是曰宜時至
穀炊玄山之禾不周之粟陽山之穄南海
之秬肉炙猩〻之脣獾〻之擘龍肋之肪
鳳趾之筋鮮烹洞庭之鱄東海之鮞醴泉
之朱鱉藿水之鰩其蔬采崑崙之蘋越駱

之菌玄木之葉具區之菁果咬箕東之櫨
中黄之李雲夢之柚江浦之橘擇其美而
食之是曰知味且如牛夜鳴則庮羊冷毛
而毳羶犬赤股而躁臊豕育眂而交睫腥
馬黑脊而般臂螻鳥皫色而沙鳴貍辮其

劣而禁之是曰有別繇斯以譚則古人之於飲食詳且至矣卒得以氣充神王恬然頤養天和者豈盡藥餌之為力耶故論鑒者謂禽獸草木之物得其道雖毒烈可以養生失其宜即甘溫亦能害正玩若言獨非飲食之義也哉余少踈於調護羸然多病不勝衣冠緣讀詩而深求夫鳥獸草木溲取神農本經參質之寖寖有得致五味安適而病亦尋愈噫榖尗蔬果皆草木也蟲魚鳥獸亦為藥釋之需固古來於禽魚

虫獸草木得豎方之旨者代不乏人〻不乏之書至飲食一節自秦漢以逮今日率皆録寫陳言魚魯亥豕沿相悖謬博雅之士每厭嵗遇之不過曰此吮舐疽瘍者流托為混俗之具耳自是飲食之書不重也唯飲食之書不重遂有困於飲食而竟不為飲食咎者習而罔察坐是久矣余因於客事之暇搜攷諸經凡有裨於飲食者所遇悉録命之曰飲食書〻物之功并書物之獘利害析而取舍乃當夫亦未嘗自用厭

愚鑿空售妄蔑古人之所未備以欺今之
君子但不泥於一說囿於一家拘〻爲令
物性之不廣云爾癸未夏竹醉日題于天
桂山房

飲食書

條目

一日用飲食聖人必愼故龍非靈泉不飲鳳非竹實不
食君子一飲一啄又安可草〻從事請一披閱是編
則美惡自析茹納不苟尊生之旨正不必遠求也

一飲食之書自神農本經而下陳士良食性孟詵食療
淮南王食經竺宣饍饈養療婁居中食治通說昝殷
食醫心鏡陳直奉親養老書吳瑞日用本草汪頴食

物寡原食鑑周憲王救荒諸書可謂繁矣然或濫或跡或疑或信是編纂集叅考芟其悖謬重複專録精當文字簡雅令觀者不目為一往敞套致相厭薄

一是編條叙極約辨證頗詳疑處必引據經傳子史令見者即物窮理稍助博聞雖屬摭拾諒不敢以私心自用取戾大方

一諸物不考究名義淵源僅逐ㄡ于寒熱温涼是失本求末也故凡一物命名或因人或因事或以字或以聲俱詳覈諸書使義理洞然一覽即徹

一舊本皆于各物條下絲列治病諸方則又一醫書矣此但分别地土時月宜忌或述一二驗案以證利害更不多及

一物類各有宜忌如藥性九惡十八反之類不可不察時或華筵會集葷蔬襍陳性相畏忌若厨役有所不諳互調同食為害滋甚此以物性叅合可否逐條詳證使鱉肉不借莧菜而生瘕猪肪不因胡荽而爛臍

也

一尋常飲茹但以可口為珍稍不必深求物理若病中宜忌不明必致增劇間既愈着每多食復今以其物宜其病其病忌其物詳註各條取舍既當裨益殊多

飲食書一卷目錄

穀類

飲食書一卷

郢玉山宋公玉長石父編著
吳古虞秦韋小篆父較閱

穀朩

長石曰穀味冲淡天地太和之氣也得之則生神農別草穀之性后稷傳樹藝之法軒轅教以烹飪而後民遂養生之道書稱五穀六穀九穀詩咏八穀百穀內經謂五穀為養皆所以重民食也可日食而不究其性哉茲

以日用易忽者條列氣性稍肆增刪以俟知味者鑒訂

粟

許愼云粟之爲言續也續於穀也古者以粟爲黍稷粱之通稱孟詵言人不識粟而今皆不識粱也總之古無粟名故以粱統粟今粱粟功用俱同明非二物詩曰不能蓺稻粱又曰無啄我粟註稍分辨然亦無甚逈别後人乃專以粱之細者名粟北人所謂小米者是也止霍亂下痢利小便除煩熱寇宗奭曰青白粟性皆微涼惟黃者甘平得土氣獨厚西北人多食粟丶補脾丶主肌肉故多肥澤按拾遺記云背明之國有搖枝粟其枝長而弱無風常搖食之益髓有鳳冠粟似鳳鳥之冠食之多力有遊龍粟葉屈曲似龍遊也有瓊膏粟白如銀食此二粟令人骨輕此又同名異類粟之奇者也

粳 附占辨

一名秔一名秈一名占稻一名旱稻皆同類異稱甘平無毒主益氣溫中和胃長肌肉壯筋骨益臟腑煑汁觧渴止

濿通血脉和五臟好顏色日食所必需穀之上者也王好古曰六七月收者為早粳得土氣多益脾胃八九月收者為遲粳十月收者為晚粳得金氣多益肺鮮熱入藥最良北方氣寒粳性多涼出滇嶺者較熱孫思邈曰生者寒燔者熱北粳涼南粳温赤粳熱白粳涼晚白粳寒早赤粳熱新者熱乍食動風氣陳者涼下氣宜病人孟詵曰粳米飯同馬肉食能發痼疾長石曰世俗以粳為粘本草以稻為糯不知曰秈曰秔曰稌曰粳曰糯皆諸稻之通名糯者懦也軟而穤者也粘者連也即糯也粳者硬也堅而不粘者也早稻曰秈即占也始自閩人得種於占城國故名占非粘也其熟最早有赤白二種與粳性稍異宋真宗遣使就閩取三萬斛分給諸道為種故各處有之今俗以粳作粘誤自此始

稻

一名稌本草乃專言糯今人通指為水穀之名詩八月獲稻亦槩言也蘇頌曰糯米性寒作酒則熱熬餳尤甚甘平

無毒主温中堅大便行榮衛中血益氣止虛寒痢洩補中暖脾續小便收自汗孫思邈曰糯米味甘脾之穀也脾病宜食之楊士瀛曰痘瘡用糯米取其解毒能釀而發之也若素有痰熱風疾及脾病不能轉輸者食之反能害事陳藏器曰糯者懦也性緩筋令人多睡小猫犬食之脚屈不能行馬食之足重擁諸經之氣使四肢不收發心悸合酒食之難醒粘滯不化小兒病人最忌

小麥

一名來許氏說文云天降瑞麥一來二麰象芒刺之形天所来也詩貽我来牟是矣梵書謂之迦師錯蘇頌曰大小麥秋種夏實具一歲之氣故為五穀之貴無寒熱温涼四性所以麥涼麯温麩冷麪熱也地暖處亦可春種夏收然四氣不足多有毒蘓恭曰小麥作湯不令皮圻乃能消熱止煩大要利小便益肝氣止漏血唾血令女人易孕素問曰麥屬木肝之穀也肝病宜食之鄭玄云麥有孚甲屬木別録亦云麥養肝氣俱與素問合許慎云金旺而生火旺

而死其麪白其性燥當屬金孫思邈云麥養心氣心病宜食之且內經五常政大論篇亦謂火曰升明其穀麥夷考其功除煩止渴收汗利溲止血皆心之病也即從孫氏亦得朱震亨曰田家用以代穀須晒燥以少水潤舂去皮煮為飯食可免麪熱之患

大麥 附 廣麥 雀麥

一名牟麥郭璞註曰麥之苗粒皆大於小麥牟亦大也通作麰孟詵曰初食似脚弱久服宜人熱乃有益生則損人

石蜜為之使鹹溫無毒主解渴除熱益氣調中補虛勞壯血脉澤顏色寔五臟化穀食令人肥白為麪勝於小麥無燥熱當食髮不白寬胸下氣凉血消積三伏中朝廷作麨以賜臣僚為其消煩止渴也麨糗也擣粉熬豆為之禮糗餌粉粢即此麨宗奭曰大麥平凉滑膩有患纏喉風食不絲下磨此作稀糊令嚥以助胃氣而平朱震亨曰大麥為五穀長宜當食但初熟人每炒用致生熱病因相疑訝寔非麥之罪也又有穬麥雀麥二種穬麥謂之米麥有黑白

二種西北多産古服家云並服大穬二麥令人輕徤雀麥亦名燕麥甘平微澀無毒田家或用之未嘗列于穀食也

蕎麥 附苦蕎

一名荍一名花蕎ヽヽ之枝蔓輕弱花繁翹然易長易收磨麵如麥故曰蕎曰荍與麥同名也俗呼為甜蕎以別苦蕎甘平無毒主實腸胃益氣力續精神練五臟滓穢作飯食甚良日華子曰蕎麥最降氣寬腸治濁帶泄痢腹痛上氣之疾氣盛有溼熱者宜之若脾胃虛寒食之脫元氣落鬚眉楊起簡便方云腹中微痛ヽ即微瀉日夜數行此內有宿滯而腸胃不利也用蕎麥作飯連食三四次即愈是可以徵其鍊積下氣寬腸矣又一種苦者形粒稍尖而稜角不峭田家磨篩為粉蒸使氣透滴去黃汁令苦惡稍減乃為餅餌食之苦溫有小毒穀之下者多食傷胃發風動氣黃疾人尤當忌之取其皮同綠豆皮決明子菊花作枕能聰明耳目

黍

一曰赤黍一曰虋一曰糜一稃二米曰秠宋書謂王者宗廟修則出白黍曰芑黑黍曰秬詩維秬維秠維糜維芑是也許氏説文云黍可為酒從禾入水為義也氾勝之及羅願云黍者暑也待暑而後成也甘温無毒主益氣補中肺之穀也肺病宜食之蓋黍最粘滞與糯米同性其氣温暖能補肺然多食作煩熱緩筋骨小兒多食則脚弱行遲合葵菜食成痼疾合牛肉白酒等食生寸白蟲長石曰芑白黍無疑矣毛詩薄言采芑豊水有芑註謂苦藚菜則芑不専指黍也

胡麻

一名巨勝一名脂麻俗作芝麻非沈存中筆談云胡麻即今油麻更無他説古者中國止有大麻其實為蕡胡麻乃張騫自大宛得之故以胡名甘温無毒主傷中虚羸補五内益氣力長肌肉大益男子九蒸九晒服之軽身不老但蒸不熟令人髮落其性與茯苓相宜醫方少用唯供食品取油以白者為勝服食以黒者為良取黒能入腎潤燥也

產胡地者尤佳劉阮入天台遇仙女食以胡麻飯即此蘓東坡與程正輔書云痔疾宜斷酒肉與塩酪醬醋厚味惟以胡麻即黑芝麻九蒸同去皮茯苓為細末空心蜜調少許食之日以氣力不衰百病自去而痔漸退此乃長生要訣據是則胡麻為芝麻無疑矣近以脂麻擂爛去滓入綠豆粉作腐其性平潤亦益老人

大豆

廣雅云大豆尗也俗作菽非甘平無毒主逐水脹除胃中

熱消穀煑食治溫毒水腫調中下氣通關脉久服令人身重寇宗奭曰大豆有赤白黃褐青班數色黑者入藥併可造豉餘但充食而已岐伯曰炒食極熱煑食甚寒作豉則溫造腐則冷作醬及生黃卷則平牛食之溫馬食之冷一体之中用之數變氾勝之種植書云夏至種豆不用深耕先年平秤豆種囊盛埋陰地冬至後十五日發取量之最多者為種結實乃豐

綠豆

綠以色名舊本作菉非甘寒無毒主下氣壓熱解毒厚腸胃除吐逆和五臟安精神行十二經脉潤皮膚宜常食之煑汁止渴解一切草木牛馬金石等毒消瘡利腫裝枕明目治頭風作粥造飯釀酒取粉皆宜食中要物故本草推爲濟世良穀

赤小豆

王禎云小豆通謂之荅赤豆白豆綠豆是也越絕書云兩貨之户曰赤豆爲下物即此今云小豆者以其小于大豆也甘酸平無毒主下氣消水腫排癰腫膿血療寒熱消渴止洩痢利小便解小麥毒煑汁飲之怯酒病陶弘景曰小豆逐津液滲水久服肌膚枯燥斗門方云有人患脚氣以袋盛此朝夕踐踏之遂愈蘓恭曰赤小豆心之穀也其性下行通小腸入陰分治有形之病同學麻根或天花粉爲末封一切癰疽腫塊本草歷有考驗今閩中罕種此物入藥惟以野蔓豆混之殊無功効

豌豆

一名胡豆爾雅謂之戎菽亦青鹽稱戎鹽之義遼志謂之回鶻豆俗因呼為淮豆音頗相近鄴中記云石虎諱胡改胡豆為國豆古者呼豌豆為胡豆今蜀人呼蠶豆謂胡豆固圓而小者為豌豆匾而大者為蠶豆通謂之胡豆無疑矣甘平無毒主調榮衛益中氣煮食下乳汁止消渴用作澡湯澤面去黚黵亦堪作醬孟詵曰豌豆屬土故主病多屬脾胃元時飲饍每擣去皮同羊肉治食有補中益氣之功本經闕遺未載

蠶豆

王禎農書謂其蠶時始熟一說豆莢狀如老蠶故名江楚俱稱豌豆從吳瑞本草也甘微辛平無毒主快胃和臟腑蘇恭曰蠶豆本草失載萬表積善堂方云有女子誤吞針諸藥不治一人令以蠶豆同韭菜煮食之針自大便同出性之能利臟腑可驗矣長石曰本草謂豆令人重故脩事者罕用之老人氣弱所當禁也

陳倉米

古名老米俗作火米北人用粟南人用粳入倉陳久氣過色變古人謂之粟紅又謂之庚廩紅腐陳〻相因是也用火蒸過者是名火米鹹溫酸無毒主下氣除煩渴調胃止洩補五臟暖脾去慾氣宜作湯食炊飯治痢補中益氣堅筋骨通血脉起陽道寬中消食易饑長石曰陳倉米煮汁不渾年久氣味俱盡冲淡能養胃氣古人以煮汁煎藥取其有調腸胃利小便去溼熱之功也日華子謂其澀腸胃寇氏謂其冷利恐未然耶

糉 俗作粽非

古人以竹黍等葉裹黍糯煮成形尖似角故曰角黍云糉者如糉櫚葉心之狀也近時専用糯米午日以為節物或云祭屈原作此投江以飼蛟龍與糕粢之類差同甘溫無毒功用即同黍糯方書五月五日取糉尖和截瘧丸良

蒸餅

劉熙釋名云餅者并也有湯餅胡餅索餅酥餅之屬皆因其形而名之惟蒸餅其来最古乃酵糟發麥麪造成久之氣

性俱平無滯氣生熱之弊古人取臘月及寒食日蒸者去皮懸令風乾以湯浸擂爛濾過合脾胃及三焦藥甚易消化局方湯浸炊餅為丸即此甘平無毒主消食養脾胃溫中化滯益氣和血利三焦通水道本草不載亦闕文也愛竹談藪云宋寧宗為郡王時病淋日夜三百起國醫罔措孫琳用蒸餅大蒜淡豆豉三物搗丸溫水下三十丸日進三服三日病除或問之琳曰小兒何嘗有淋只是水道不利三物皆能通宣故爾其以菓菜油饝諸物為餡若並不入藥

寒具

一名捻頭捻其頭也一名環餅象環釧形也一名饊易消散也冬春可留數月及寒食禁火用之是名寒具服虔通俗文謂之餲張揖廣雅謂之粰粇楚辭謂之粔籹雜字訓詁謂之膏環鄭玄註周礼云寒具米食也即今饊子以糯粉和麵入鹽牽索紐成環釧之狀投沸油中煎令枯鬆乃食之甘鹹溫無毒主利大小便潤腸溫中益氣故錢乙方

有捻頭散附後方有捻頭湯特今人未嘗用耳劉禹錫詩云織手搓成玉数尋碧油煎出嫩黄深夜来春睡無輕重壓褊佳人纏臂金正此也

飴餹

劉熙釋名云清者曰飴怡怡然也稠者曰餳冷則堅硬如錫也餳而濁者曰餔方言謂之餦餭楚辭粔籹蜜餌用餦餭是也糯米蒸熟同麦芽醸造成汁煎煉爲糖閩人謂之麦芽膏即此甘大温无毒主補怯乏之温虚冷益氣力療腸鳴咽痛治唾血消痰潤肺止嗽健脾胃亦堪和藥解附子草烏毒王好古曰飴乃脾經氣分藥也甘補脾之不足然脾弱不思食者用之反能動満集異記云河朔大将邢曹進爲飛矢中目鏃留于中鉗之不動痛困俟死夢胡僧令以米汁注之一日有丐食者渾肖所夢教用寒食餳點之如其方痛苦頓減至夜瘡痒用力一鉗而出旬日而瘥

麻油

欵宗奭曰炒麻取油謂之生油亦由煉石取鐵謂之生鐵

云爾甘滑無毒主利大腸解諸毒同諸藥煎膏貼一切腫潰世用不可一日闕若張華博物志云積油百石則火自生是油與火同性矣用以煎煉食物尤能動火食性謂之大寒以其有解毒潤燥之功耶劉完素乃云油生于麻、温而油寒豈其然哉

諸粥

張耒粥記云每晨起食粥一碗空腹胃虚得穀気資之所補不細以粥性柔膩滑澤与腸胃相宜孫氏養生歌云清晨一盞粥夜食莫教足盖得此義 附諸粥功験于左

赤小豆粥利小便消水腫脚氣綠豆粥治熱毒止煩渴御米粥治反胃利大腸薏苡粥除温熱利腸胃蓮子粉粥健脾胃止洩痢芡粉粥固精氣明耳目菱粉粥益腸胃解内熱栗子粥補腎氣益腰脚芋粥開胃令人不饑蘿蔔粥消食利膈馬齒莧粥治痺消腫波菱菜粥和中潤燥芹菜粥治伏熱利大小腸芥菜粥豁痰辟悪韭菜粥温中煖下元茯苓粉粥補脾滲湿 薤白粥治老人冷利生薑粥温中辟

悪猪腎羊腎鹿腎等粥並補腎鴨汁粥鯉魚汁粥並消水腫燒鹽入粥止血痢炊飯功利稍同不更贅

紅麹

麹者鞠也欝罨而成者也紅以色名本草無載近世始有製法閩中造者獨勝鮮紅透心者佳入藥必陳久乃良甘温無毒主消食活血健脾故方書于清六丸中用治赤痢釀酒能破血助藥勢殺山嵐瘴氣治打撲傷損凡女人血氣刺痛産後悪漏不尽俱擂酒飲之長石曰水穀入胃受中脘濕熱欝蒸化為栄血故造紅麹者亦必濕氣鬱發熱而後紅其能治脾胃栄血者得同氣相求之義也

豆腐

作腐之法始自淮南王劉安諸豆皆可為之甘鹹寒有小毒主寛中益氣和脾胃消腫満下大腸濁氣清熱散血蘇頌云寒而動氣發瘡疥頭風杏仁可觧三元延壽書云有人食腐中毒醫不能治作腐家言菜菔入湯則腐不成遂以菜菔佐藥而愈暑月作腐多有人汗傷人腐煮将成取

其浮結者乾之謂之豆腐皮亦曰豆油入饌甚佳長石曰腐性寒溼重濁而下凝者也性能滯氣其以石膏澄者尤能損胃發風動氣天行病後忌之

豆豉

劉熙釋名云豉嗜也調和五味可甘嗜也博物志云原出外夷鄭康伯乃傳其法于中國故亦有康伯豉之名黑豆性平作豉則溫既經蒸署故能升散得葱能汗得鹽能吐得酒治風得薤治痢得蒜止血炒熟止汗苦寒無毒主解煩熱去傷寒懊憹不得眠及勞復食復調中下氣通關節辟腥氣截瘧其麩豉瓜豉鹽醬之類俱不入藥

酒

酒者就也所以就人之善惡也戰國策云儀狄造酒說文云少康造酒即杜康也按路史云麡酒養老而神農岐雷為醴酪黃帝內傳有王母之酒其來尚矣據是說則從古有酒不始自儀狄杜康矣飲饍標題云清曰釀濁曰盎厚曰醇薄曰醨重釀曰酎一宿曰醴美曰醑未酢曰醅紅曰

醍綠曰醽白曰醝苦甘大熱有毒主行藥勢殺百邪惡毒通血脉厚腸胃潤皮膚散溼氣消憂暢意養脾扶肝除風下氣鮮馬肉桐油毒俱以陳者為佳周禮有昔酒取其乆也古方用醅酒春酒白酒清酒美酒糟下酒粳酒秫黍酒葡萄酒地黃酒蜜酒有灰酒無灰酒今人所用有糯米酒小豆麴酒香藥麴酒鹿頭酒羔兒酒江浙胡南北以糯粉入衆藥和為麴曰餅子酒入藥專用糯米以清水白麪麴所造為正古人造麴未用諸藥所以功力和厚其以蘖造者醴也爾雅云酒用麴醴用蘖氣味甚遠治療亦殊汪頴曰酒以東陽為佳自古擅名事林廣記載有釀法其麴亦用藥今惟用麩麪蓼汁拌造清香遠達色復金黃飲之至醉不眩悶渴瀉其水秤之重於他水東陽即金華古蘭陵也李太白蘭陵美酒欝金香指此供飲入藥俱佳處州金盤露麴用薑汁釀以浮飯醇美可尚而色香劣於東陽水不及也南城麻沽酒以泉得名而麴有群藥金陵瓶酒麴米無嫌而澄酒用灰山東秋露白色純味烈蘇州小瓶酒

麴有葱白川烏之類飲之頭痛口渴淮南綠豆酒頗佳然澄亦用灰未免有毒山西釀陵酒薊州薏苡酒雖氣味清烈麴亦用藥秦蜀咂嘛酒用稻黍麥秫藥麴小罌封釀而成穀氣既雜酒不清美建寧酒取建溪之水為之造麴用藥性頗燥烈泉漳興紅酒以白香米烝罨成麴不用藥物釀糯米為酒經藏歲久因曰老酒色如琥珀味厚性平亦有薏酒于米内雜薏苡仁麴中用烏附等藥性味辛烈飲之易醉又有荔酒用最醲燒酒浸生荔枝久藏香烈不變

飲之甚熱長石曰四夷有酒中國不可取以為法仙經所載終古無傳如扶南國有酒樹似安石榴採花取汁貯甕中三日即成美酒君山石穴中有美酒數斗飲之不死中山有千日酒飲之輒醉三年餘方醒此乃酒之奇異者也博物志云三人冒霧晨行空腹者死飽食者病飲酒者健酒勢辟惡于此可証陶弘景曰天寒凝海惟酒不氷故其熱冠諸物飲多則体弊神昏大毒内熾猶為可鑒客有訪周顗者顗出美酒二石顗飲石二客飲八斗明晨顗無所苦客

已腸穿死矣酒之有毒非真腸胃不能任也

醋

劉熙釋名云醋者措也能措置諸物也古作酢亦名苦酒江北謂之小酒陶弘景曰醋酒為用無所不入有米醋麥醋麴醋糠醋糟醋餳醋又有桃醋葡萄大棗蘡薁等醋味極酸烈惟米醋二三年者入藥最良酸温無毒主消癰腫散水氣殺邪毒理諸藥治産後血運及婦人心痛除癥塊堅積消食破結痰傷損金瘡止血殺一切魚肉蔬菜等毒

北夢瑣言曰一少年眼中嘗見一鏡趙卿診之與以芥醋少年啜之遂覺胸中豁然眼花頓爽卿云君喫魚膾太多故以芥醋治之也本草謂醋解魚毒此亦一驗

醬

許愼說文云醬醢也本作醬周禮膳夫掌醬孔子不得其醬不食内則濡鷄醬醢唐柳玭家戒曰孝弟忠信乃食中醢醬不可一日無若則醬之于饍修盖亦重矣大要以麥麪及大豆等為之醸曝既久氣過色變故本草謂之性平

無毒除煩止熱殺一切蜂蠆蛇蟲魚肉蔬菌之毒付湯火瘡有効長石曰醬品甚多造作各異有甜醬芥醬海濱有蛤蜊醬牡蠣醬蝦醬蟳膏等醬西南夷傳載有蒟醬蒟實如桑椹椹取以為醬北户録云廣人掘大蟻卵罨為醬名蟻子醬俱可供食然不如麪豆造者為良耳

鹽 附

許慎說文云鹽者鹹也字從鹵監諧音也海鹽凡六路池鹽西路井鹽四路胡中鹽出于木石按事蹟考云淮之南北浙之西東長蘆河東山東閩粵蜀滇與鹽井衛龍州司海北靈州西河漳縣皆産鹽處也長石曰鹽為五味之長無處不用東方曰斥西方曰鹵河内曰鹽周禮鹽人掌鹽之政令以共百事之鹽祭祀共其苦鹽賓客共其形鹽王及后妃庶子之饍饈共其飴鹽註謂甜者曰飴是鹽有三味也蔡端明荔枝譜云福州有紅鹽塗橄欖樹其子自落東坡絲〻青子落紅鹽即此入藥多用西羌戎鹽青緑成塊即青鹽也春秋又載黑白虎形之鹽是鹽有五色也性

寒無毒主腸胃熱結胸中喘逆益齒走血入腎潤燥吐霍亂消瘡腫生水明目凡酒肉過飽不快以塩花擦牙温水漱下如湯沃雪功用甚大世不可一日缺者然須澄去沙泥煎煉純白用之又按内經云鹹走血、不濡則任脉燥而舌本乾且煎炙肥甘多用塩醬鹹者引熱入腎燥其水源亦令作渇水腫病猶宜禁絶

飲食書二卷目録

飲食書二卷

郢玉山宋公玉長石父編著
吳古虞秦章小篆父較閱

肉食

長石曰上世茹毛飲血肉食從古未缺也師曠禽經以野產為禽為獸豢養者通謂之畜素問五畜為益是也周禮亦有庖人供六畜六獸之制聖賢于養民之道悉矣第損益不辨為害滋多今畧為剖析以為慎食者助

鵝

亦名家雁形似雁性舒遲不能飛故江東謂之舒雁其名自呼故食性本草曰鵝夜鳴應更性能啖蛇蚓制射工禽經曰脚近臎者能步鵝鶩是也有蒼白二色及大而垂胡並緑眼黄喙紅掌之屬甘平無毒利五臟解丹石毒煑汁止消渇寧原食鑑曰鵞氣味俱厚動風發瘡白為甚蒼次之火熏者尤甚本草謂其性凉韓悉醫通謂其竦風皆悞也至若止渇一説凡發胃氣者皆能生津如參苓白朮散為治渇要藥何嘗寒凉耶

鴨

一名鶩禽經云鴨鳴呷〻其名以声又曰舒鳧即鵞名舒雁之義味甘大寒微毒主風虛寒熱水腫尸子云野鴨為鶩家鴨為鳧寇宗奭曰鳧鶩皆鴨也離騷云将與雞鶩争食乎則鶩為家鴨也王勃滕王閣序云落霞與孤鶩齊飛則鶩亦野鴨矣當從寇氏也黄者多補黒者有毒目白者殺人鴨皆雄瘖雌鳴重陽後乃肥清明後生卵伏卵聞磬

磨声則暇而不成雌不能抱伏惟借雞雌或以牛屎熅而
出之

鴈

陽鳥也一名朱鳥禮記云大曰鴻小曰鴈形似鵝性喜温
春夏孳育于北秋冬寄食于南夜棲洲渚輪設警巡弋人
擧火乍而取之袁中郎鴈字詩所謂江南洲渚有晴烟是
也道家戒之謂之天猒以其知陰陽升降分少長行列去
来不違時失偶不再配鳥中之義者也随陽而處有婦人

從夫之義故婚禮用之食醫心鏡治風癴拘急偏枯方用
鴈肪四兩煉濾去滓毎日空心煖酒調一匙飲之日華子
云鴈脂合豆黄作丸劳瘦人服之滾能肥白鴈毛自脱者
小兒佩之可辟驚癇亦山海經佩其羽不畏雷之義

鷄 附雛蛋

一名燭夜一名窓禽徐鉉云鷄者稽也能稽時也大曰蜀
小曰荆雛曰鷇梵書謂之鳩七咤種類甚多形色各異朝
鮮所産尾長三四尺遼陽食鷄角雞肥美獨勝南越有雞

長鳴不歇又有石鷄潮至即鳴蜀中鶤鷄楚中傖雞並高三四尺江南矮脚者名太和雞南越志云高興縣有容鷄似雞而五彩至則年穰莊子謂羊溝之雞三歲為株者鬪雞之屬也又有胡髯五指金骹反翅之種風俗通云今人喚雞曰朱〻著雞本朱氏翁所化也凡無故羣雞自鳴謂之荒雞或乙丙夜獨鳴謂之盗啼老鷄入言牝鷄雄鳴雄鷄生卵並除之南入以墨塗其卵煑熟驗黄以測事機或以骨祀水神占其豐歉太清外術云畜蠱之家鷄輙飛去

萬畢術謂雞羽焚之可以致天風五行志謂雄雞毛燒著酒中飲之所求必得往〻以足畫地而食者不食無功之食也故古稱雞有五德頭戴冠文足搏距武敵在前敢鬪勇見食相呼仁鳴不遺時信甘微温無毒主女人崩中漏下補虚温中止血益肺朱震亨曰鷄屬金而有火在星應昴在卦屬巽無内腎而戲小腸其性雞補能益温中之熱病邪得之有助也礼記云天産作陰地産作陽雞鶩鴨皆卵生而地産羽不能飛雖為陽精寔屬風木陽中之陰故

能生熱動風也
雞子曰雞卵黄雌生者為上烏雌者次之白象天氣清性微寒黄象地氣渾性微温精不足者補之以氣卵白能清氣治伏熱目赤咽痛諸疾形不足者補之以味卵黄能補血治下痢産胎諸疾黄白併用兼補諸虚鎮心神和五臟止驚安胎治妊娠熱疾狂走及赤白久痢産後虚損多食令人腹中有声合鱉肉食損人同兎肉食成洩痢小兒患痘疹忌雞卵聞煿煎之氣亦令目翳雞卵入藥最多食之亦良戴鴨卵止宜塩藏食之李廷素南史云有人病積痛五年許澄診之曰當是食白瀹鷄子太多也取蒜一升煑食吐雞雛十餘枚而愈

雉

寇宗奭曰雉飛若矢一往而墮故字從矢今人置尾于舟車取其捷也尚書曰華虫禮記曰疏趾有十四種鷂鷮鷩海鸐雗鵫鳴翬鷂鵗鷷之類漢呂后名雉高祖改為野鷄南北皆有雄者文燦尾長雌者文暗尾短性好鬬其鳴曰

鷙其交不再其卵褐色雌將卵避雄潛伏不則雄食其卵月令季冬雉始雊得二陽之氣而雊鳴也孟冬雉入大水為蜃丶蛟類也唾氣成雲結為樓閣曰蜃為蛤類若非雉所化也魯至劉俊靈機要云正月蛇交雉生卵遇雷則深入土中年久成蛟晉時武庫有雉張華曰必蛇化也視之果得蛇蛻此皆異類同情幻化之道也酸微寒無毒主補中益氣止洩痢除蟻瘻孟詵曰久食令人瘦九十月稍補餘月無益與菌蕈木耳同食發五痔同蕎麥食生肥蟲同葱白食生寸白虫長石曰按陸佃埤雅云長尾翟雉雨雪降自惜羽毛避處岩穴或棲樹杪久而不食性丶飢死蓋文之溺物也其性之耿介然也

鴿

一名鵓鴿凡鳥皆雄求雌此獨雌求雄性淫易合故字從合鵓若声也張九齡以鴿傳書目為飛奴梵書謂之迦布德有青白皂綠鵲班諸色眼有黑黃赤綠銀沙等暈敎宗奭曰鴿品最多惟白鴿可入藥鹹平無毒主調精氣解諸

藥毒人馬火患疥癩食之立愈炒熟酒服益人食多減藥力服食人忌之

鳩

鳩似鴿種類亦多揚雄方言混列名品殊未詳確詩維鵲有巢維鳩居之指秸鞠也即布谷每鳴時雄雌引翅相摩月令鳴鳩拂其羽是也吁嗟鳩兮無食桑椹又指鶻鳩也故左傳有五鳩鵰曰鶻鳩鷹曰爽鳩鶆鵴曰鳲鳩王鳩曰雎鳩一曰鶻鳩又曰班鳩又曰班佳少皞氏紀鳥爲官五鳩五氏蓋此也主明目益氣助陽久病虛損人宜之羅氏仲春獻鳩以養國老仲秋授老者以鳩杖為鳩性不噎餘助氣也

鷓鴣

歸驥禽經謂之隨陽越雉維東西回翔開翅必先南翥其志懷南而不徂北小於山雞大於竹鷄鳴云鉤輈格磔及呼泥滑々俗稱行不得哥々是也江楚閩粵蜀夔皆有之其性好潔最畏霜露早晚稀出夜棲以木葉被身彼此對

啼唐鄭谷詩遊子乍聞衫袖溼佳人纔唱翠眉低謂其声音淒惋也南人多以炙食肉白而脆味勝雞雉甘溫有小毒利五臟益心力解野葛菌子毒溫瘧蠱氣久病欲死者合毛酒浸服之類說云楊玄之嗜鷓鴣咽喉生癰症甚危急吉老診之命喫生薑一斤可愈初食半斤稍覺寬快及盡一斤粥食了無滯礙蓋此鳥啖半夏故以薑制之也孟詵曰與竹筍同食令人小腹作脹自死者勿食

鶉

俗稱鵪鶉鶉鵪乃鴽鳥九種之一其名曰鷃與此同類異種鶉性淳竄伏淺草隨地而安莊子謂聖人鶉居是也無常居而有常匹鄘風鶉奔指此七月謂之早秋九月謂之白唐皆是一物月令田鼠化為鴽即此其雛曰羅鶉小雅匪鶉匪鳶所指角雕貪殘之鳥非此物也掌禹錫曰汴人蓄鶉者載積市中有未全变者猶是蛙質列子謂蛙老為鶉本此交州記云南海有黃魚九月变為鶉炙食肥美蓋鶉始以化成固其变也終以卵生率其常也甘平無毒主益

中續氣實筋骨耐寒暑消結熱和小豆生薑葱食止洩痢小兒疳痢五色日食之效董炳集驗方云有婦人腹大如鼓四肢不能貼席忽進以鵝遂運劇大汗小便突出凝如截脂連下數次遂愈此蓋中焦濕熱積久本草謂鵝鮮熱結固有効也

豕 猪之統名

林氏小說云豕食不潔故謂之豕老曰豵小曰豚曰豯野猪曰貒牡曰豭牝曰彘曰豯牡去勢曰豶四足白曰豥詩有豕白蹢是也何承天纂文云梁州曰䝏河南曰豨吳楚曰猪漁陽曰豝召南曰一發五豝注牝者曰豝齊徐曰豵禮記謂之剛鬣崔豹古今注謂之長喙參軍生青兖徐淮者耳大燕冀者皮厚梁雍者足短河東者頭白豫州者味短江南者耳小嶺南者白而肥孕四月而生在畜水在卦坎在禽室酸冷無毒能療狂病壓丹石毒補腎氣虛竭孟詵曰久食殺藥氣動風生熱傷寒瘧痢後最忌毋猪病猪並不可食黄臕脂肉俱黄米猪肉析似米俱有大毒說文豕

食於星下則生息米周禮豕盲視而交睫者星皆指此也反烏梅桔梗黃連胡連合生薑食面黙發風合蕎麥食落毛髮合胡荽食爛臍煮肉入皂莢子黃臘則不發病得舊籬篾則易熟長石曰古史所載亦多奇聞符子云朔人有以豕獻燕昭者云非大圂不居非人食不餐今百三十年矣人謂豕仙燕相命王烹之豕乃見夢于相曰造化勞我以豕吾患其生已久伏君之靈得化赤龜于魯津矣左傳齊侯遊于貝丘見豕從者曰公子彭生也豕乃人立而啼公懼而墜車殺七〻善道術嘗收九豕入囊太史即奏比斗不見此皆造物神化未可盡以禽獸忽之也

狗

狗叩也吠声有節如叩物也為物苟且故謂之狗韓非謂蠅營狗苟是也卷尾有懸蹄者曰犬孔子曰視犬字如畫狗齊人謂之地羊俗亦有烏龍白龍之號田犬曰盧詩盧令令戰國策云韓國之盧天下之駿犬也多毛曰尨長喙曰獫短喙曰猲獢毛詩載獫猲獢是也去勢曰猗高四尺

曰獒狂犬曰猘田犬長喙善臘吠犬短喙善守食犬肥腯供饌本草所用皆食犬也陽生于三犬屬陽故孕三月而生在畜屬土在卦屬艮在禽應婁豺見之跪虎食之醉食馬前子則死木制土也周書云渠搜着露犬也能飛食虎豹即豻類也遼東有鷹背犬鷹產三卵一鷹一鵰一犬以禽乳獸今古異聞又有老木之精變為彭侯似黑犬而無尾可以烹食無情化有情精靈之變也鹹酸大溫無毒補絶傷輕身益陽暖腰膝實下焦填精髓殺犬去血則不益

人弘景曰白黑犬不入藥黃犬大補虛勞牡者尤勝大明曰脾土喜暖惡寒犬性温暖能治脾胃虛寒之疾脾胃溫和而腰腎受蔭矣氣盛多火者食之必生癰癤淮南萬畢術云黑犬皮毛燒灰揚之止風本草治風之義蓋取諸此道書曰獄字從犬不食犬者可免獄刑

羊

說文云羊字象頭角足尾之形孔子曰牛羊之字以形似也譙周法訓云羊有跪乳之恩可稱孝獸董仲舒云羊祥

也故吉禮用之牡羊曰羝詩取羝以軷牝羊曰牂未成羊曰羜白曰羒黑曰羭多毛曰羖䍽胡羊曰䍮羺無角曰䍶曰羠去勢曰𦍩曰羯詩羔羊之皮指羊子也江南者多黑礼記謂之柔毛亦曰少牢古今註謂之長髯主簿孕四月而生在禽應鬼其目無神其腸薄而縈曲在畜屬火故易繁而性熱在卦屬兌故外柔而內剛其性惡濕喜燥食鉤吻而肥食仙茅而肪食仙靈脾而淫食躑躅而死其皮極薄南番製以書字吳人畫采為燈蘇頌曰羊之齒骨臟腑

倶溫惟肉性大熱主開胃健力補中益氣治風眩及丈夫勞傷虛冷小兒驚癇產婦寒積凡熱病及天行瘧痢後食必復發妊娠食之胎熱煮羊得杏仁或瓦片則易糜入胡桃則不臊銅器煮羊男子傷陽女子暴下及半夏菖蒲同醋食傷包絡功用與黃芪稍同能動三焦之火長石曰今人食羊并不察羊生于何時者有益無毒何時者生熱發病齊民要術云正月生羔最上二月次之蓋以母乳遵盡即得春草是以為佳八九月生者母乳當盡時無青草肉

不軟膩三四月生者草當茂盛而羔尚飲熱乳六七月生者而熱相并大惡有毒食之傷人産有時月牲有善惡所當詳也

牛

許慎云牛件也牛為大牲可以件事分理也周禮謂之大牢、乃豢室故牛羊皆得牢名禮記謂之一元大武元頭也武足也牛肥則足大即史記稱牛為四蹄今人称牛為一頭之義梵書謂之瞿摩帝牡者曰牯曰特曰犅曰犗牝者曰㸬曰牸南牛曰犑北牛曰犊純色曰犧駁色曰犁黑色曰揄白色曰犨赤色曰牸去勢曰犍曰犗牛子無角曰犢齒有下無上耳無竅其聽以鼻病則耳燥安則耳澤故視牛以耳祭義所謂大夫祖而毛牛尚耳是也瞳竪而不横其声曰牟在畜屬土在卦屬坤其性順也乾陽為馬坤陰為牛故馬蹄圓牛蹄圻馬病則卧陰勝也牛病則立陽勝也馬起先前足卧先後足從陽也牛起先後足卧先前足從陰也甘温無毒主安中益氣养脾胃補腰脚孟詵曰

牛若稼穡之資不可多殺若自死者血脈已絕骨髓已竭食之為害合猪肉及黍米酒食生寸白虫煮牛肉入杏仁蘆葉易爛黃色為上屬土故也古人因于倒倉法檢而用之道書曰牢字從牛不食牛者可免牢刑

馬

許慎云馬武也其字象頭髦尾足之形牡馬曰騭牝馬曰騇曰騍曰草去勢曰騸一歲曰馵二歲曰駒三歲曰騑四歲曰駣毛詩所載名色甚多詳見爾雅梵書謂阿濕婆孕十二月而生驗年以齒在畜屬火在辰屬午在卦屬乾食杜衡善走食稻足重食鼠屎腹脹食雞糞生骨眼掛狼皮於槽則不食以猪槽飼馬石灰泥槽馬汗着門並令牝馬落胎繫獼猴於廄則辟病味辛苦性冷有毒主除熱下氣壯筋骨強腰脊煮汁洗癩瘡白禿甚効日華子曰馬肉漬以清水搦洗血盡乃以冷水煮之不可蓋釜若毒氣不出必生疔腫凡馬生角無夜眼白馬青蹄黑頭黑脊班臂並能殺人患痢生疥食必加劇妊婦食之過月不娩乳

婦食之子必痾瘦同陳倉米食患惡疾中其毒者必發心悶飲清酒則解所以秦穆公謂食駿馬肉不飲酒必殺人溺殺蟲消癥治反胃祖台之志怪云有主僕同患心痛僕死剖之得一赤目白鱉以諸藥納口輒咽適白馬墮溲而鱉縮試灌之即化為水其主因服白馬尿遂愈諸反胃皆有蟲亦宜此治之

驢

馬力在膊驢力在臚故字從盧長頬廣額磔耳修尾夜鳴應更性善馱負褐黑灰白三色以黑者為良故阿膠以黑驢皮為之肉甘涼無毒主解煩安心氣同五味煮食作粥亦可補血益氣療痔蟲野驢肉差同吳瑞曰驢肉發風暈速日華子以為止一切風狂慄也妊婦食之難產飲荊芥茶必殺人

騾

大于驢而健于馬其力在腰其後有瑣骨不開故不孳乳其類有五牡驢交馬而生者為騾牡馬交驢而生者為駃

騠牡驢交牛而生者爲駝𩧉牡牛交驢而生者爲騧駼牡
牛交馬而生者爲駏驉今則通呼爲騾矣性苦温有小毒
本草未悉功性食者亦少呂氏春秋云趙簡子有白騾甚
愛之其臣陽城渠胥有疾醫云得白騾肝則瘥不得即死
簡子即殺騾取肝與食之遂愈觀此則騾肝亦可療病

鹿 附麞麂

瀋察方謂之班龍以其戴角而毛有白班也乾寧記曰鹿
與遊龍相交必生異角得以龍名繇此角雅云牡鹿曰麚
牝曰麀其子曰麛絕有力者曰麉梵書謂之密利迦羅沈
存中筆談云北狄有駝鹿蒼黃無斑角大有文堅瑩如玉
茸亦可用名苑云大者曰麈其尾能辟塵羣鹿隨之聽其
指麾述異記云鹿千歲則蒼又五百歲則白又五百歲則
玄〻者骨亦黑得其脯食之長生長石曰鹿有五德食則
相呼行則同旅仁也麈尾自嚴指麾羣鹿義也處必高尚
産歸下澤禮也食能辨草臥能環角智也二至解角牝牡
無違信也性烈清淨故享神用之禮記云食鹿去胃甘温

無毒主補中益氣強五臟養血澤色治産後風虚邪僻壺
居士云服藥餌者食鹿肉藥必不効為其多食良草能制
之也又西洋地土寒鄙山林欝茂鹿産千百為群抱朴子
曰南山多鹿毎一雄遊牝数百至謂此土人設塹取之剥
肉為脯抽取足筋貨于閩粤煑爛如膠滑澤悦口最補虚
寒又取牡鹿腎莖名曰鹿鞭益陽道助房事但貨者多偽
尤宜辨用
鹿之属有麞有麂有麝麞即麕一作麏似鹿無角而小毛

詩野有死麕王維詩惟見麏麚跡皆此麞喜文采故字從
麞獵人鮮采則麞注視之有香者曰麝梵書謂之莫阿婆
伽短足者曰麂杜工部詩永與清溪別蒙將玉饌俱無才
逐仙隱不敢恨庖厨亦謂供食也俱辛甘温無毒補五臟
澤顔色醸酒有祛風之功

兔

魏子才六書精要云兔字篆文象形吐而生子故曰兔禮
記謂之明眎言目不瞬而瞭然也説文云兔子曰娩狡兔

曰貌曰龜莬書謂之舍迦按雲窓私志云羿獵于巴山獲一兎大如驢置柙中脫去羿歸夢人冠服如王者曰我鵸扶君為此土神爾何見辱余将假手于逢蒙也故兎一名鵸扶岳陽人謂兎為地神無敢獵之者本此或謂兎無雄望月顧影以孕者不經之説也雄兎有二卵可別古樂府云雄兎脚撲速雌兎眼迷離可證其誤矣王庭相雅述云兎以潦為龜〻以旱為兎熒惑不明則雉生兎據此則兎亦有化生者矣辛平無毒補中徤脾多食壓丹石毒凉血解熱利大腸陶弘景曰兎肉為羮益人惟八月至十月可食妊婦食之令子缺脣與薑橘芥菜同食發心痛霍亂兎死而眼合者傷人長石曰今閩中多白兎土人謂之銀鼠夫銳耳長鬚缺脣尻尾於鼠徇別白兎無疑矣宋書謂王者敬耆老則見亦未必盡然耶

狐

狐者孤也其性多疑不可以合類故字從孤甘温無毒主疥久不瘥煑炙食之補虛損出邪氣礼記云食狐去首毒

所在也山海經云青丘之山有九尾狐取肉食之不蠱許愼云狐有三德其色中和小前大後死則首丘又善聽氷有媚珠至百歲戴髑髏礼北斗不墜即能化男女矣異物志云靈貍一体自為夫婦故能媚人即此酉陽襍俎云狐名紫夜能擊尾出火焚人宅舍玄覽云千年之狐姓趙姓張五百年狐姓白姓康抱朴子亦云千歲之狐預知將來故許愼謂之妖獸鬼所乘也或謂犀角置穴狐不敢歸燃犀炤妖蓋取此義長石曰狐多黃色山海經有玄狐毛詩莫赤匪狐文王拘于羑里散宜生獻白狐以釋之則狐有數色也

飲食書三卷目録

鱗介 蟲附

飲食書三卷

鱗介

郢玉山宋公玉長石父編著
吳古虞秦章小篆父較閱

長石曰水族種類最繁雜以枚舉供饍餚効藥餌用亦多矣禮記曰居澤者不以鹿豕為禮周禮春獻鱉蜃秋獻龜魚鱗介于食品從古未闕也但不別其良毒則吳婦宛于黃能音柰三足鼈也淮人殺于河豚者有之矣請證之

此書

鯉

鱗有十字文理故名鯉崔豹云兗州人呼赤者為赤驥青者為青驄黑者為玄駒白者為白驥黃者為黃騅皆以馬名者以其為靈仙所乘能飛越江湖故也其兩脇正中一道從頭至尾無大小皆三十六鱗諸魚推此為上甘平無毒主黃疸水脹腹滿及懷妊身腫胎氣不安煮食利小便故劉守真云鷰之利水鯉之治水因其氣而相感也作膾温補去冷氣痃癖横弦伏梁等疾丹溪曰諸魚在水無一息之停皆能動風生熱長石曰鯉神魚也化龍之物歷千歲者漁不能浮之符子云詹公之釣千歲之鯉不能避以此脊上兩筋黑血有毒溪澗中者毒在腦其子曝乾得水即化故閩中畏之凡煮魚烟氣最能損目天行病及下痢宿癥食必再發忌天門冬硃砂合犬肉葵菜等食之多生熱病

青

似鯇而青其名以色古人所謂五侯鯖即此大者名鱋江湖間最多北地時或有之南人多以作鮓其頭中枕骨蒸透曝乾以酱根煮過狀如琥珀明瑩可愛堪製酒器玩好諸物舊註謂代琥珀非也甘平無毒同韭白煮食治脚氣膽主明目利咽喉陶弘景曰合胡荽葵菜豆藿麥醬等食發風生熱

白

白取其色亦作鮊又名鱎言頭尾翹然向上也詩鰷鱨鰋鯉註鰷為白條魚當即此味甘辛無毒主開胃下氣去水氣令人肥健助脾氣調五臟理諸經絡不及之氣補肝明目孟詵曰鮮者宜和豉作羹雖不發病過食之亦能損人經宿食之令人腹冷多食動風與棗同食患腰痛醃糟俱可以藏

鰣

寗原曰初夏方有出不遠時故曰鰣孫愐云處處皆產江東獨勝應天以充御貢蜀人呼為温魚大者不過三尺色

白似銀肉中小刺如毛其子甚細故何景明稱其銀鱗細骨彭淵才謂其美而多刺性喜浮游最惜鱗甲漁人以絲網浮水取之一鱗掛網即不復動袁達禽蟲述曰鰣魚罥網不動護其鱗也出水即死殊易餒敗食不宜煑惟宜笋莧芹荻之屬合鱗蒸食乃良甘平無毒主補虛勞溫胃蒸油塗湯火傷最効多食能發疳痼其鱗以石灰水浸洗層層鬆起作女人花鈿甚佳

鯼

性善啖魚其目睃視故謂之鯼食療作鯮古無此字亦糉粽之誤也大者三五十斤或百斤異物志以為石青魚非也甘平無毒主補五臟益筋骨和脾胃多食宜人作鮓尤良曝乾香美亦不發病淡水之鯽鹹水之沙當遜此也

鱤

一名䲍一名黃頰鱤敢也䲍啗也食而無厭徒而難取吞啗同類力敢而啗物者也其性獨行亦曰鰥詩其魚魴鰥是矣孔叢子云衛人釣于河得鰥其大盈車子思問之曰

吾衲垂一肪之餌鰥過而不視及以豚之半鰥乃吞遂得之是知鰥亦大魚也甘溫無毒食之止嘔暖中益胃黃魚之屬也

石首

一名黃花魚閩廣俱有謂之金鱗俱以形色言也乾者曰白鯗羅願云諸鯗以石首為上故得專稱白者為佳露風則色變味失矣馬志曰此魚出水能鳴夜視有光頭中二石瑩潔如玉腹中白鰾作膠至秋化為野鴨而有冠名冠鳧江海俱有寧波獨勝甘平無毒主開胃益氣鯗炙食能消瓜成水陸文量椒園雜記云痢病忌油膩惟食白鯗自瘥此說與本草治暴下痢合以白鯗性平兼無脂膩故能調中消食理脾胃也

鯧

生南海身薄而濶無硬骨有黑白二種一名鯧鯸一名鯧鼠昌美也以味名或云鯧交羣魚有類於娼亦不必然閩廣呼為膉腫魚甘平無毒連骨煑炙食之寵脆臟令人肥

健益氣力海魚珍品但腹中子有毒食之刺下

鯽

一名鮒陸佃埤雅云鯽魚旅行以相附相即也故有二名莊子涸轍之鮒即此性善偎泥與土氣相宜故能補胃冬月肉厚子多其味尤美酈道元水經註云蘄州廣濟青林湖鯽大二尺肥美食之辟寒暑東方朔神異經云南方湖中多鯽魚長数尺能却暑辟風寒呂氏春秋云魚之美者有洞庭之鮒皆嘉之也甘温無毒主温中下氣益五臟止下痢合蓴作羹開胃進食以猪脂煎食能療腸癰諸魚屬火獨鯽屬土有調胃實腸之功然多食亦能生火以其動物屬陽也

鱸

盧黒色也白魚黒文故字從盧一名四鰓楊誠齋詩頗畫其狀鱸出鱸鄉蘆葉前垂虹亭下不論錢買来玉尺如何短鑄出銀梭却又圓白質黒章三四點細鱗巨口一双鮮春風已有真風味想得秋風更逈然南郡記云吳人獻鱸

鱠於煬帝、、曰金虀玉鱠東南佳味也東坡謂巨口細鱗狀如松江之鱸本此甘平有小毒主補五臟益筋骨和腸胃養肝腎安胎治水氣曝乾亦美作膾甚佳古人戀鱸鱠思故鄉良不謬也多食發痃癖瘡腫不可同乳酪食之李廷飛謂鱸肝食之剝人面皮

金魚 附銀魚

乃池畜玩好之物味短而雜不入食品亦治久痢春末生子藻上每自吞啗亦易化生 初出俱黑漸長乃变諸色物類相感志云金魚食橄欖渣肥食皂莢水死得生楊皮不生蟲性與諸魚迥別諸魚飲水口入腮出此則腮入口出又東海中一種銀魚寧原謂之鱠殘魚大者長四五寸白如銀圓如筋鮮食臟軟甘平無毒寬腸徤胃不入藥用閩浙江海及松蘇皆有之他處所食乃曝乾者味不佳也

鮫

一名沙魚一名鯌魚亦與鮀魚同名而異狀鮀善沈大如指狹圓而長文作黑點沙中乳子惟食細沙其味甚美亦

呼為沙魚非此也此則皮有沙其文交錯故有諸称段成式曰其力徤強称為河伯徤兒甘平無毒主補五臟暖胃功亞于鯽作膾益人為羹甚美背上鬣腹下翅俱脆膩其背珠文如鹿者曰鹿沙班如虎者曰虎沙鼻前有骨如斧斤能擊物壞舟者曰鋸沙海產胎生南越志謂之環雷魚長数丈腹有兩洞一貯水一貯子朝從口出暮還入腹海人謂口中生子誤矣鱗皮可飾刀劍治骨角

鰻鱺 附海鰻

趙辟公雜録云此魚有雄無雌感鱧而生許慎謂鱺與鱧同形頗似鱓故亦有白鱓黃鱓之称背有黄脉者謂之金絲鰻能治風劳亦名風鰻俱以小者為佳脂膏最多肉極細膩南人最尚之甘平無毒主痔漏悪瘡及女人陰蝕虫痒小兒疳瘡治傳尸劳瘵殺諸虫療脚氣湿痺暖腰膝起陽道甚有補益患諸瘡者宜食壓諸草石毒妊婦食之生胎病行水昂頭者恐蛇類有毒長石曰曝鰻擣末暑月焚之可化蚊為水本草謂能殺諸虫亦一驗也又有一種海

鰻鱺一名慈鰻鱺一名狗魚生東海中功用既别肉亦粗鱬海魚類多因其形而名之未可與曼麗同語也

鱓

陳藏器誤作鱣〻字平声黄魚也寇宗奭曰鱓腹黄者称黄鱓甘温無毒主補氣益血療瀋唇耵耳止血治湿痺及婦人産後悪露血氣不調冷氣腸鳴逐十二経風邪産婦宜食之陶弘景曰性熱能補時行病後忌之

黄顙

詩魚麗于罶鱨鯊注鱨一名黄揚一名鉠軋一名黄顙鱨以味言顙以形言揚以善飛躍言鉠軋以声言也長七八寸其胆春夏近上秋冬近下甘平微毒主醒酒去風消水腫利小便孟詵曰無鱗之魚損人發瘡疥反荊芥

河豚 附海豚 江豚

其味肥膩故称豚其状醜故曰鯸鮧江湖河海皆有之目能開闔觸物必嗔腹脹如毬故又有嗔魚吹肚魚氣包魚諸名甘温有毒主殺虫補虚去湿氣理腰脚療痔疾肝及

子有大毒蕣苑雌黄云河豚水族之奇味吴越間多重之呼其腹腴者為西施乳而世傳謂其殺人丹陽宣城人常食無恙蓋以魚之無鱗無腮無胆有声目能瞚者皆有毒河豚備此数者故人畏之然亦稍有分别惟色淡黒有文點者名班魚者最毒耳或云三月後則為班魚不可食雷教炮炙論云鮭魚插樹立便乾枯狗胆塗之渡當榮盛即此陶覧云河豚雖極小者獺與諸魚不敢啖之呉楚俗語云捨命食河豚不可謂之無毒也海豚腥無毒味鹹能候風潮噴水作声百数為群其子如蟲数萬隨母而行人取子繫水中其母自来就而取之江豚遇風即拜柳子厚江豚吹浪夜還風是也取脂點燈曰饞燈照華筵則明照紡績則暗俗言懶婦所化此也

比目

二魚各具一目相並而行閩人謂之蹹沙山東謂之蹹泥爾雅云東方有魚比目不比不行其名曰鰈是也亦云鞋底魚甘平無毒補虚益氣力形状稍醜氣味亦不甚

佳多食動氣長石曰上書中候謂帝王將興此目魚出宋
書亦云王者德及幽隱則見今海濱市積如陵豈古時特
少而今獨多抑別是一種耶

烏賊

能噀墨溷水自衛其身骨名鰾銷象輕虛之狀大明曰此
魚有兩鬚遇風波即以鬚下矴或粘石如纜亦名纜魚閩
人謂之墨魚酸温無毒通血閉女人一切病宜之男子諸
瘡小兒疳痢俱効一種無骨者形狀相似名柔魚功性稍
同海南人曝乾食之味甚甘美長石曰此魚出處紛論未
一羅願謂寒烏所化陳藏器引海人之言謂秦王棄筭袋
于海化此故其形似之墨尚在腹也南越志又云此魚嗜
烏每曝飛烏入水卷而食之唐本草乃曰鷃烏所化鷃海
鳥也黑羽曲喙有似于烏猶云近理然既云烏化又云曝
烏而食二說相戾愚謂烏以多墨賊以善詐盡其狀矣至
如筭袋之說尤相傳之謬

章

蘇頌曰章魚石距名義未詳本屬一物但石距身小足長為別耳鹹寒無毒食品所珍不入藥用生南海形似烏賊頭圓八足閩粵人莧鮮者薑醋食之脆美韓退之所謂章舉馬甲柱鬪皆此類也李九華云章魚冷而不洩主養血益氣

蝦

俗作鰕入湯則紅色如霞故字從霞江湖出者色白溪澗出者色淡其腸屬腦子在腹外米鰕糠鰕以精粗名也青蝦白蝦以色名也梅蝦以梅雨時出也泥鰕海鰕以產處名也嶺南又有虫大如蟻秋社後群墮水中化為蝦名天蝦陳藏器曰海中黃蝦長一尺鬚可為簪崔豹古今註云遼海有飛蝦如蜻蜓名繡紺蝦公路北户錄云海中大紅蝦長二尺餘頭可作器其肉為膾甚美劉恂嶺表錄云海鰕皮殼嫩紅前足紺色如珠最長者七八尺至一丈閩中有五色蝦兩、乾之謂之對鰕以充上饌諸蝦去甲謂之蝦米拌以姜醋食品所珍又一種龍頭蝦龍形蝦質閩人

甞食之甘温有小毒煑汁能吐風痰托痘瘡下乳汁治齲齒頭瘡風癬身痒陶弘景曰凡蝦無鬚腹下遍黒及煑之色不紅者併損人生水田中及溝渠者有毒動風發瘡生熱

海鮀

廣人謂之水母亦曰樗蒲異苑名石鏡閩人名海蛇南人訛為海蜥狀如血衉大者如牀小者如斗形無頭目渾然凝結其色紅紫腹下有物如絮群蝦攢聚咂之㕙以浮沉故水母之與蝦猶蛩蛩之與駏驉也為潮所擁則蝦去而鮀晋漁人割取其肉浸以石灰礬水或荔枝柴灰塩水之類俟色白乃食之厚者謂之鮀頭味更勝生熟皆可用鹹冷無毒主婦人勞損積血帶下小兒丹毒湯火長石曰此物堅滯難消脾虚者不可多食近海鮮者脆美及乾而貨之他處氣味俱劣矣

魚鮓

劉熈釋名云鮓醞也以塩糝醞釀而成也諸魚皆可為之

大者曰鮓小者曰鮗酸溫無毒主消食溫中及痢下濃血
此乃濕熱鬱遏而成多食生熱獨海濱不能搆此

牡蠣

一名蠔豪與厲皆粗大之稱本經言牡者以乾建為陽也
醫方以左顧為雄原無頭目曾何顧眄萬物皆有牝牡惟
此乃鹹水結成塊然無情陰陽之偏勝者也肉似蚌甘寒
無毒主止渴除熱多食甚美細肌膚美顏色煑食治虛損
調婦人血氣以薑拌食治丹毒及酒後煩熱元素曰牡水
之主以制陽光故蛤蚌之類鹹而益水能止渴蠣尤勝病
虛有熱者宜用之長石曰性冷多濕稍碍脾胃

蚌蛤

蚌與蛤同類異形長者曰蚌圓者曰蛤字形可玩也鹹冷
無毒主止渴除熱解酒毒去眼赤月令雀入大水為蛤是
也類甚繁產江湖中者肥大生海中者瘦小惟洞庭漢沔
者獨盛大者長六七寸小者長三四寸肉皆甘美其殼可
為粉謂之蚌粉亦曰蛤粉海中蛤類甚多不能悉別故通

謂之海蛤沈存中筆談云海邊沙泥中得者大如棊子小如麥粒或黃或白或黑或赤肉皆可食與蚌蜆之性相近鹹平無毒主喘息煩滿寒熱陰痿遂十二經水滿利膀胱大小腸長石曰介之類外剛內柔離之象也其性屬火其類從陰生于海者味鹹而滑江湖者次之鹹走腎滑利水道內補陰從柔也殼固氣從剛也兼能燥濕収水鹹能軟堅亦消痰積

蜆

蜆晛也殼內光曜如初出日采也隋書云劉臻父名顯嗜蜆諱為扁螺閩人呼為沙螺溪湖中多有之其色黑大小厚薄不一能候風雨如石燕之類甘冷無毒開胃通乳療疔腫下溼氣去暴熱明目利小便陳藏器曰微毒多食發嗽消腎氣

蛤蜊

蛤之利於人者故名生東南海中白殼紫唇有大徑三四寸者閩浙人以其肉罨醬鹹冷無毒主潤五臟止渴開胃

醒酒婦人血塊宜食之痘疹正宗曰痘毒入目以蛤蜊汁點之可代空青

蟶

陳藏器曰蟶海中小蛤也形如截竹者曰竹蟶生海泥中長二三寸大小不一與江湖馬刀蠘蜆相似甘温無毒主去胸中邪熱煩悶服丹石人飯後食之能利大腸內傷泄瀉者勿用

魁蛤

一名魽瓦壟子也廣人重其肉謂之蜜丁炙以薦酒呼為天臠臨海異物志謂大者徑三四寸小者如錢甘平無毒主潤五臟利關節解丹石毒徤脾胃温中消食起陽道益血氣劉恂曰羹食益人其氣薄而味厚過食壅氣蕭炳曰食訖以飯壓之不渴大三五十斤者車渠也形畧相似

蠃

海蠃圖經名流螺交州記曰蝦豬螺䲹名甲香即螺口蓋也蠃與螺同蓋魚之累形者也大者如斗出日南漲海中

香螺可雜香細螺光彩可飾鏡紅螺微紅青螺如翡翠蓼螺味辛如蓼紫貝螺一名貝子鸚鵡螺質白而紫頭如鳥啄肉嘗離殼求食有寄居虫入之殼可作盃盂肉性冷而緩質綿而堅食之多滯目痛累年或三四十年不愈者取生肉作汁洗之或入黃連末點眼更妙合芥菜煑食治心痛田蠃生水田中及湖瀆岸側形圓而尖大者如梨橘小者如桃李煑食頗佳甘寒無毒主目熱赤痛止渇療熱醒酒利大小便去腹中結熱擣肉傅熱瘡作汁療胡臭甚效長石曰螺肉消長恰候月之盈虧近望食之乃肥王充謂月毀于天螺消于淵是也

蝸

一名螺獅師衆也形似蝸牛其類衆多故名生江湖溪水中漢沔尤多大如指頭小于田螺而殼上有稜惟食泥水春月取置鍋中蒸之候肉出烹煑糟食皆佳清明後孕卵不堪用矣甘寒無毒主明目止渇醒酒解熱利大小便消黃疸水腫利反胃痢疾脫肛痔漏陳藏器云此物難死誤

塗壁中經年猶活生者入腹為害匪細不可不慎

鼈

古今註謂之河伯從事其行蹩〻故謂之鼈魚經云魚滿三百六十則龍為之長引飛出水内有鼈則魚不隨霧云故淮南子謂之神守鼈本思生故埤雅云鼈伏于淵而剖卵于陵乒思化也甘平有毒主傷中益氣補陰消湿痒去血熱及婦人羸瘦作臛食治久痢長髭鬚礼記云食鼈去醜誤食患水病謂頸下有軟骨如鼈形者也長石曰鼈類甚多不可枚擧三足者曰能（音奈）赤足者曰血鼈獨目及頭足不縮者曰納鼈目四陷及腹下有王字卜字文者曰鼈精腹下有蛇文者乃蛇所化在山者名旱鼈並殺人山海經云從水有鱉三豆岐尾食之無蠱南海志云海中多珠鼈狀如梯四眼六足而吐珠白澤圖云一足鼈池精名髮頊則鼈之類多矣不宜合雞子莧菜等食中鼈毒急以黄芪吳藍煎湯解之

蟹

寇宗奭曰此物秋深如蟬蛻殼因能解脫故字從解傳肱
云蟹水虫也字亦從虫又魚屬也古字從魚曰螃者橫行
之義以其行声故太玄經曰郭索外有骨甲故蟹譜曰介
士內無臟腑故抱朴子曰無腸公子雄曰蜋螘雌曰愽帶
鹹寒有小毒主散血除胞中結熱喎僻面腫殼燒之能致
鼠淮南汴京河北陂澤中多有之食品佳味其類甚多六
足者名蛫一螯大一螯小者名擁劍最小無毛者名彭蝑
四足者名比皆有大毒其殼花而多黃者名蠘食之行風
氣扁而最大後足濶者名蝤蛑海人謂之蟳隨潮蛻殼旋
蛻旋長大者如盤兩螯如臂力最強異於衆蟹本草謂鬪
能勝虎言其健也蟹入藥用最多仙方化漆為水服之長
生故塗漆瘡用之長石曰蟹屬南海最多曰虎獅曰扁蠏
曰石蟳殼堅而肉淡味不及蟳又一種曰彭蜞似蝑而大
似蟹而小多二螯蔡謨初渡江食之幾死後以語謝尚、
曰卿讀爾雅不熟也又酉陽雜俎云蟹八月腹內有稻芒
長寸許向東輸與海神未輸者芒在腹不可食也

鱟

羅願爾雅翼云鱟者候也善候風潮故謂之鱟生南海大小皆牝牡相随牡小牝大牡浮牝沉牡無目得牝始行牝去則牡死漁人取之必得其双故閩粤婚禮或用之其血碧腹有子如黍可入醢醬尾有珠如粟可作如意皮甚堅可為冠亦屈為杓入諸香中能發香味脂燒之亦可集鼠此物置日中曝之無恙隙光射之即死蚊螫亦斃其肉綿軟味頗不佳辛平無毒能療痔虫南人以作鮓醬多食咳嗽及發瘡癬小者名鬼鱟食之害人

蝦蟇

王荆公字説云俗言蝦蟇懐土取置遠處一夕復還舊地雖或遐之嘗慕而還故字從遐慕爾雅作鼃蟇别録以蝦蟇為蟾蜍誤矣蝦蟇在波澤皆有黒點身小能跳觧捿百虫呷丶作声舉動極急閩人謂之坑墳又謂之石鱗魚連皮煮食味甘膩蟾蜍藏卑湿陰暗之地身大青黄皮多痱癗行遅無声能食蜈蚣二物各别又一種蝼蝈長股石榜

蠳子之屬或出水田或在溝渠月令螻蟈鳴反舌無声皆其類也辛寒有小毒主除邪氣破癥堅解煩熱治犬咬嘗食不患熱病

鼃

鼃好鳴其鳴自呼南人呼為田鷄又曰水鷄謂肉味如鷄也止則坐亦曰坐魚或作蛙東方朔傳云長安水多蛙魚得以家給人足列子謂蛙能化鴽即此甘寒無毒主小兒赤遊肌瘡去劳劣解熱毒利水腫餒食調疳瘦補虛損產婦尤宜其青蛙土鴨形稱雖異功用則一四月食之最美五月漸老可採入藥考工記云以脰鳴者鼃黽之屬也農人占其声以卜年故章孝標詩云田家無五行水旱卜蛙声則蛙靈可以占驗非獨充口而已

附記諸海品

長石曰水族最繁種類不可勝數間有諸書所不盡載兼有生于海濱老于海濱竟未能盡識海味者余旅南海數年日以海味為供奇形異狀不可盡述魚之屬則有鮡魚

魴魚過臘魚黎魚烏魚白魚帶魚烏夾魚紅娘魚坂仔魚清江魚兎魚鮐母魚瑣管魚馬佳魚鉛隊魚六角魚篔簹魚飛魚牛尾魚豪虫龍腸金錢鮮魚青鱗魚介之屬則有麥螺花螺油螺王螺香螺刺螺土鉄蛭蟳蜩蛤車螯江摇柱西施舌仙人掌銅鼎鐵白海夫人等物蝦之屬則有白丁蝦九節蝦沙蝦白鰕土鰕蚶蝦五鬚鰕麻線蝦種種奇幻味悉甘鹹大要生于水者性熱以其屬陽乃能居至陰之下介俱有益陰之功未免生濕助熱諸鮮蝦取置之暗處頭出火光固知其性多熱也所以魚鼈之屬過食生風生熱詳而後用適可而止自無偏害之弊矣

飲食書

坤

飲食書四卷目録

瓜蔬

飲食書四卷

瓜蔬

郢玉山宋公玉長石父編著
吴古虞秦章小篆父較閲

長石曰凡草之可茹者謂之蔬或野生或圃蒔約百餘種素問僅言五菜為充者畧也固五穀之氣必借諸菜為之疏通食醫有方内則有訓良毒之義蓋可忽耶茲乃檢拔嘗用者四十餘種辨其損益别其寒温以為穀

食之佐

韭

禮記謂之豊本許慎說文云韭字象葉出地上之形一歲數刈其根不傷以其久生故謂之韭曰菜鍾乳起陽草者皆温補之義春初黄苗最美故韭之美在黄薤之美在白辛温無毒主歸腎暖精除胃中熱利病人可久食温中補虚益肺調和臟腑令人能食葉煮鯽魚食斷卒下痢根能養髮汁滌百虫入耳塗毒蛇猘犬諸傷甚効陶弘景曰韭菜氣味辛烈雖煑食之小便猶臭不如葱薤一熟葷氣全消也長石曰韭之為用其来甚古毛詩獻羔祭韭周禮醢人其實韭菹堯時天降精為韭呂氏春秋堯韭烏髮本此古人正月食五辛以辟厲氣謂葱薤韮蒜薑也韭菜熱根温生辛而散血熱甘而補中入足厥陰之分肝之菜也道家列為五葷之一謂其能昏神明而動虛陽故有目病者當忌

葱

草中有孔其名曰芤說文謂葱字從悤外直中空有葱通之象氣性與諸味皆宜故亦有菜伯和事之稱初生曰葱針葉曰葱青外皮曰葱袍莖曰葱生葉中涕曰葱苒蘇頌曰食品用漢葱冬葱入藥用山葱胡葱陸放翁詩芼羹僃用大官葱注其本小于常葱吉州土產云金柑玉版筍銀杏水晶葱謂其莖苗俱白也固其種類亦多辛溫無毒主傷寒時疫發熱頭痛通關宣汗達表和裏安胎歸目除肝邪利五臟肉食湯羹用之取其宣而不滯也又儀禮夜搘暈服之止卧注謂葱也元素曰葱氣厚味薄升也陽也入手太陽足陽明二經為粺家五暈之一外實中空肺之象也肺病宜食之

薤

韭類也即韭之不結子者字從韭一名鴻薈因其根白呼為䪥子䪥者根也全似蒜種亦宜火熏江南人訛為莜子蘇頌本草附莜子于韭部皆非也羅願云草莫美于芝故薤謂菜芝辛溫無毒主輕身不飢歸骨令人輕健煑食耐

寒調中補虛止久痢冷瀉壯陽道散血安胎心之菜也心病宜食之骨硬在咽煮食即下合瘡生擣塗湯火瘡甚効長石曰薤性温補服食家皆須之杜甫詩云束比青芻色圓齊玉筯頭衰年関隔冷味暖併無憂是其義也王禎云薤生則氣辛熟則甘美種之不蘼食之養肉故學道人資之老人猶為要也但生啖不益人耳

蒜

大蒜名胡山蒜名蒚其字象蒜根下垂之形古無二種漢人得大蒜於西夷遂有分別伏侯古今註云小蒜曰𦿆其十子一簇者出胡地即大蒜也練形家以小蒜大蒜韭蕓薹胡荽為五葷道家以韭薤蒜蕓薹胡荽為五葷佛家以大蒜小蒜興蕖阿魏草也慈葱茖葱為五葷雖各不同皆辛熏之物生食增恚熟食發婬大有損于神明故禁之辛温有小毒主霍亂理胃温中除邪痺毒氣歸脾胃治蠱毒蛇虺沙虱塗灸疔腫甚良夏子益奇病方云一人頭面上有光他人手近之如火熾中蠱也用蒜汁半兩和酒服之吐出

一錢而愈據此則蒜爲吐蠱要藥

芥

王禎農書云芥氣味辛烈菜中之介然者有剛介之象故字從介類有青芥皺葉芥馬芥花芥紫芥石芥皆以八九月種之冬爲臘芥正二月爲春芥四月爲夏芥心生嫩薹謂之藍淪食脆美寔如蘇子而紫研末合爲醋醬辛烈香竄堪侑肉食芥味辛而性温歸鼻利九竅温中止嗽通肺豁痰利膈開胃去頭面風治上氣嗽逆久食耗陰氣傷肝昏目素問云辛走氣、病毋多食辛多則肉胝而脣褰此其類也近時淪芥菜半熟貯甕中三五日冷出食之謂之虀菜亦曰冷菜閩廣曰醃菜通上竅最速能散手太陰風熱除足陽明宿積以芥經罨制性已辛涼、能清熱辛能散寒故有諸效陸佃云望梅生津食芥墮淚五液自外至者也慕而涎垂媿而汗出五液自内生者也

白菜

能歷霜雪有似于松亦名菘菜甘冷無毒主除胞中煩熱

解酒毒消食下氣利大小便多食能發皮膚瘙痒氣虛胃冷者忌之

蕓薹

塞外雲臺戍産此以地為名亦曰胡菜能任嚴寒故服虔通俗文胡洽居士百病方皆謂之寒菜易于生薹淮人謂之薹芥辛温無毒苗治風遊丹腫子消産後積血煑食治腰脚痺破癥瘕擣葉傳女人吹乳甚效血病宜食之産婦尤不可闕孫思邈云余甞飲酒過多体痛頭面發腫目不能開経日幾斃因取蕓薹葉擣傳併絞汁服之隨手即消此治風遊丹腫之驗也其子取油温利無毒能行滞破血入白芷零凌香之類製作梳油令髮黑潤易長併除屑風瘙痒且能引顖門之氣上透也

萊菔 附蔓菁 胡蘿蔔

亦有蘆萉蘿蔔土酥等名皆地土稱謂不同韓保昇曰萊菔能制麪毒為来麰之所服故字義取此溥濟方稱乾蘿蔔為仙入骨者羡其功也辛平無毒主下氣消穀和中去

痰止渴利關節理顏色行風氣澤肌膚同羊肉銀魚煮食治虛勞咳嗽同猪肉食補臟氣凡飲食過度生嚼嚥之便消噙汁在口烟火熏之不傷中烟致死者以汁灌之復甦長石曰世傳服地黃何首烏食萊菔白髭髮李九華乃云萊菔多食滲血白人髭髮由此不必拘于何首烏地黃也洞微志云有人病狂夢中見紅裳女子引入宮殿中令歌云五靈楼閣晚玲瓏天府由來是此中惆悵悶懷言不盡一丸蘿蔔火吾宮覺以語人有道士云此犯麥毒也少女心神醫經言蘿蔔制麥毒火者毀也遂以藥併蘿蔔治之果愈有一種圓而大者名蔓菁本草曰蕪菁味甘于蘿蔔宜煮食之功用稍同又一種胡蘿蔔元時自胡地得種苗作細花皮肉深黃大頭銳尾形類蘿蔔甘辛微温無毒主下氣補中利胸膈快腸腑令人健食金幼孜北征録云交河北有沙蘿蔔根長二尺大者徑寸小者如筋其色黃白味辛微苦亦似蘿蔔即此類也

生薑

春秋運斗樞云璿星散為薑說文云薑作彊禦溼之菜本草謂辛者得天地正氣之義此其一也故王安石字說亦云彊禦百邪初生嫩尖微紫名紫薑或作子薑宿根謂之毋薑四月種之葉亦辛香秋社前芽如指秋分後次之霜後癈老不堪矣喜濕畏曝故秋熱則無薑辛溫無毒主去臭氣通神明歸五臟治傷寒頭痛鼻塞止吐嘔開胃氣去痰下食療咳嗽除風降氣解菌蕈諸物毒李杲曰生薑之用有四制半夏厚朴毒一也發散風寒二也得棗辛溫益脾三也得芎藥溫經散寒四也食薑太過損目兼酒食發痔癰瘡未愈食之必生惡肉夜卧食薑開發神明令人不眛物類相感志云糟薑瓶内入蟬蛻雖老無筋

胡荽

一名香荽說文作葰莖柔葉細而根多鬚綏綏然也故字從妥種自西域來故云胡荽曰蒝荽者莖葉布散之貌俗作芫非辛熱有小毒主消穀利二便通小腹氣拔四肢熱止頭痛令人能食同猪肪食之爛臍發痼疾姙婦食之難

產金瘡食之益甚久食多忘胡臭口氣者最宜禁絶

白花菜 附黄花菜野種

名羊角菜三月後乃出桑莖延蔓一枝五葉花白子黑菜氣羶臭惟宜塩菹食之一種黄花者曰黄花菜形狀相似性俱苦辛微毒主下氣煎水洗痔擣爛敷風溼痺痛擂酒飲能止瘧疾又蒲公英亦曰黄花菜去三焦陽明之熱食亦益人別是一種

豇豆 閩人謂之菜豆

此豆紅色居多莢必双生故有豇絳蹝諸名甘鹹平無毒理中補腎調營衛生精髓治消渴吐逆泄痢利小便解鼠莽毒子微曲如腎本草謂豆為腎之穀宜以此當之盧廉夫云每日煑豇豆入少塩空心食之大補腎氣蓋得此理與諸疾無禁但水腫不宜多食為其鹹能走水兼下氣也

藊豆 閩人曰乳豆

藊本作扁一名蛾眉豆俱狀形也性易蔓延亦名沿籬豆甘溫無毒和中下氣補五臟止嘔逆久服頭不白消暑暖脾胃除虛熱霍亂吐痢中一切草木毒生嚼或煑汁飲之

效硬殼者入藥子白充實氣腥性平得中和之氣入太陰氣分通利三焦能化清降濁消暑除溫脾之菜也脾病宜之軟殼黑色鵲色者微涼性味俱同

綠豆芽 附黃豆芽

一曰豆蘖閩中曰豆生食療曰諸豆生芽皆腥韌不堪惟此白美獨異今人視為尋常而古人未及錄也但受溫熱鬱浥之氣而成頗能發瘡動氣芽生于豆而性殊別甘冷利無毒主解酒毒除熱利三焦多食滑大腸生溫滯氣又黃豆芽本草謂之黃卷功用極勝有寬中下氣散熱之力唯田家嘗食之古人盛稱功用今蔬藥俱遺亦足惜也

茄

段成式云茄蓮莖之名以色稍類也五代貽子錄作酪酥煬帝改曰崑崙紫瓜王隱君養生論名乾茄為草鱉甲用以治瘧蘇頌曰茄類有數種形色不一有紫茄黃茄南北通有白茄北土有清水茄入藥多用黃茄江南有藤茄作蔓皮薄似壺盧新羅國茄形如鷄卵淡光微紫蒂長味極

苷中國已遍有之寒無毒散血止痛消腫寬腸寇宗奭曰蔬中惟此無益開寶本草並無主治止謂損人後人雖有處治之法亦與正文相失圃人於暖處厚加糞壤致結實于小滿前後出既非時損人益多茄屬土甘而喜降大腸易動者忌之收其實治乳頭裂根煮湯漬凍瘡蒂燒灰治口瘡俱獲奇效皆甘能緩火之義秋後食之損目生〻編云茄性冷利過食必腹痛下痢女人能損子宮

壺盧

魯論謂之匏瓜詩八月斷壺指此壺酒器也盧飯器也此物各象其形可以為器俗作葫蘆非長而瘦小者曰瓠熟最早詩齒如瓠犀即此子也甘滑無毒治惡瘡鼻口中肉爛利水道止消渴除煩熱名醫録云浙人食匏瓜多吐瀉謂之發暴與香薷同食則免又一種苦匏不堪食但可為瓢或作濟水之器詩瓠有苦葉濟有深涉蓋此

冬瓜

馬志曰冬瓜者經冬乃熟也曰草芝地芝者美而嘉之也

甘寒無毒主小腹脹利水道止渴益氣除心胸滿去頭面熱消癰腫切片摩痱子甚良孟詵曰多食令人体瘦輕徤煮食練五臟下氣久病陰虛者忌之孫思邈言九月食此反胃被霜乃佳凢收瓜近酒漆麝香糯米等物必爛

甜瓜

一名甘瓜一名果瓜味甘于諸瓜亦克果食故有諸名王禎農書云瓜類不同其别有二供果者為果瓜甜瓜西瓜是也供蔬者為菜瓜胡瓜越瓜是也在木者曰果在地者曰蓏大曰瓜小曰瓞子曰瓣肉曰瓤跗曰環脫花處也蔕曰疐繫蔓處也禮記謂天子削瓜及瓜祭皆指果瓜方書用瓜蔕亦此甘寒滑有小毒主止渴除煩熱利小便通三焦治口鼻瘡夏月食之永不中暑寇宗奭曰甜瓜雖解暑而性過冷消損陽氣多食必下利衛生歌云生冷瓜桃宜少餐免致秋来成瘧痢謂此惟以蜜浸之良皮亦可作羮瓜子仁最能去肺胃之熱蜜丸噙之可治口臭

西瓜

本出西域五代蕭翰破回紇得種歸中國始有故以西名入秋乃熟詩云七月食瓜指此其性大冷亦曰寒瓜甘無毒主消煩渴解暑熱療喉痺寬中下氣利水治血痢解酒毒含汁治口瘡西瓜甜瓜皆屬生冷世以為醍醐灌頂甘露洗心率取其一時之快不知傷脾助濕之害也物類相感志云啖瓜食子不噫瓜氣劃破曝日少頃內冷如冰紅猫踏着必沙長石曰神仙傳有青蹬瓜大如三斗魁玄表丹裡呈素含紅攬之者壽食之者仙洞冥記又有龍肝瓜花紅藥素生于水谷仙人瑕丘仲得此食之千歲不渴皆西瓜之類也

南瓜

種出南番今閩浙燕楚諸處皆有之其色或綠或黃或紅霜後収置暖處可留至春不可生啖唯宜去皮穰瀹食味如山藥同猪肉煮食良蜜藏亦可甘溫無毒能益胃氣補脾多食發脚痺黃疸同羊肉食壅氣、盛者勿食

菜瓜

又曰稍瓜以形名也亦曰越瓜以地名也不宜煑食醤塩糖浸皆可甘寒無毒主利腸胃止煩渇通小便去煩熱解酒毒宣洩熱氣烧灰傅口瘡及陰莖熱瘡甚效孟詵曰生食之冷中發風動氣令人心痛天行病後食必復熱蕭了真云菜瓜損目驢馬食之眼爛可驗矣

黄瓜

俗以月令王瓜生即此誤矣王瓜土瓜也見草部陳藏器曰此瓜種出胡地亦名胡瓜比人避石勒諱改呼黄瓜甘寒有小毒主清熱解渇利水孟詵曰多食動寒熱瘧病痓氣虚熱損血發瘡脚氣腫脹天行病後並不可食滑中生疳虫小兒尤忌同醋食損人

絲瓜

一名天羅一名布瓜此瓜老則筋絲羅織故有絲羅布之名花苞及嫩葉卷鬚皆可食甘平無毒除熱利腸去風化痰凉血解毒殺虫通經絡行血脉下乳汁治大小便血及痔漏崩中腸胃和胎痘瘡乾枯不快烧此瓜存性入硃砂

末蜜水調服甚效長石曰絲瓜諸書無考惟汪穎本草及李時珍綱目載之于痘疹脚癰燒灰存性用大要血分之藥入瘡乃效

苦瓜

一名錦荔枝一名癩葡萄苦以味名瓜及荔枝葡萄以實及莖葉相似為名耳苦寒無毒主除邪熱解勞煩清心明目江浙閩廣多食之費信星槎勝覽云蘇門答剌國有瓜皮似荔枝未剖氣如爛蒜剖開內肉如囊香味若酥甜潤可口即苦瓜之類也多食損胃下氣

紫菜 附海苔

一曰紫蕻產南海附石而生大葉而薄按成餅晒乾用之赤石衣之屬也閩廣最多鹹寒無毒主熱氣煩塞咽喉兼治癭瘤脚氣朱震亨曰凡癭結積塊宜常食紫菜乃鹹能軟堅之義陳藏器曰多食腹痛吐沫飲熱醋少許即解又一種滸苔一名石髮形細色綠味鹹性滑亦冷利之物皆其類也南海人俱以油煿食之味頗甘鹹亦供饌品

石花菜 附雞脚

一名璚枝生南海沙石間高二三寸狀如珊瑚有紅白二色枝上有細齒以沸湯泡去沙屑沃以薑醋食之甚脆根埋沙中可以再生又一種畧大謂之鷄脚菜味亦佳較石花稍粗糯耳二物久浸皆成膠凍閩中盛暑時市之甘鹹大冷無毒能止上焦浮熱發下部虛寒

鹿角菜

沈懷遠南越志謂之猴葵鹿角因形猴葵因性甘鹹冷滑無毒主下卵熱除風氣療小兒骨蒸勞熱下丹石毒觧麪熱味極滑膩久浸成膠用以梳髮粘而不膠

燕窩

非越燕胡燕土泥之窩東南海中有燕大于姆指啣銀魚及鹿角菜營巢海島間風雨久之色渝而白其形圓薄空脆擊之易碎以極白者為佳本非菜類以其滋味清淡食品所珍故附蔬條甘寒無毒食之益脾消痰去熱滲濕諸書考究未詳迮饌甚重之亦海品上味也

海粉

生南海中軟縷成條青碧嫩膩似豆粉之索因名曰粉以冬取深碧者為上春則黃淡不佳矣寒能行滯有消痰滲湿之功除煩觧熱利大小腸古人因于五癭結核消磨積塊方中用之如五海潰堅湯之類亦鹹能軟堅之義本經未詳出處海人云海中有虫形似蜘蛛大如龜鼈海人取此編竹為樊飼以穀食尿精而成滑澤可口食之益人

木耳

一名木檽生杉木上無枝葉乃湿熱餘氣所生曰耳象形也以軟嫩為佳北人曰木蛾南人曰木蕈甘平有小毒主益氣輕身断穀不飢治痔漏殺虫陳藏器曰楓木上生者食之令人咲不止凡採歸色变及夜視有光者及欲爛不生虫者皆染觸悪蛇之氣並有大毒傷人生擣冬瓜蔓汁觧之張仲景云木耳赤色及仰生者並不可食

蘑菰 附羊肚菜

一名肉蕈出山東淮北諸處埋桑楮諸木于土澆以米泔

久乃生菰長二三寸本小末大白色質柔中空狀如未開玉簪花俗名雞腿蘑菰謂其形與味也一種狀如羊肚有蜂窠眼者名羊肚菜俱甘寒無毒益腸胃化痰理氣飲饍正要曰有毒動氣多食發熱

地耳

一名地踏菰石耳之屬生於地者也狀如木耳春夏生雨中雨後即採見日則不堪矣甘寒無毒主明目益氣令人有子過食損脾傷氣小兒尤宜禁絶

菠蓤

劉禹錫嘉話録云此菜種出頗稜國唐開元中胡人携其子入中國乃傳此種歲久傳訛遂曰菠蓤甘冷微毒主利五臟通腸胃熱解酒毒服丹石者宜之北人嗜肉麪食此安和南人嗜鱗介水果食之冷利地氣之異也實熱者食之潤臟腑虛寒者食之下大腸資稟之殊也有痔漏腸風者宜常食之令其大便滑澤久之熱解亦愈

蕹菜

嶺南多種之蘊一本于土則蔓延滿畦故名蕹俗作甕非
甘平無毒主解鈎吻毒南人先食蕹菜後食野葛即鈎吻
二物相伏自然無苦取汁滴野葛其苗立萎張司空云魏
武帝噉野葛至尺許應是先食此菜也水中種者尤良但
莖内每藏水蛭食者當慎

菾菜

菾與甜同以味名也南方謂之莙達其義未詳當是外語
甘寒無毒主時行壯熱一切下痢開胃通膈下氣利臟腑
止血生肌灸瘡痛苦及諸禽獸所傷擣傅立愈根能通經
開膈子澤顏色去粉刺性冷而滑多則破腹夏月作粥食
甚佳同升麻苗煮食香美

莧

陸佃埤雅云莧之莖葉皆高而易見故其字從見或云旋
採旋食隔宿則不佳見者現也溫利無毒白者補氣除熱
通九竅赤者治血痢射工沙虱紫莧殺蟲毒治氣痢六莧
並利大小腸朱震亨曰紅莧入血分善走與馬齒莧同服

能下胎煑食婦人易產多食動氣令人煩悶與鼈同食生
鼈瘕取鼈肉如豆大以莧菜裹置土中久之變成小鼈

馬齒莧

本草以葉青莖赤根白花黃子黑謂之五行草久曝不死
亦曰長命菜馬齒狀形也大葉為㹠耳莧小葉為鼠齒莧
俱酸寒無毒主破痃癖止消渴肥腸令人不思食治女人
赤白帶下及反胃諸淋金瘡流血煑粥治痢及腸痛長石
曰此菜散血消腫多年惡瘡百方不瘥或痛焮不已者並

擣傅上不過三兩遍即瘥武元衡相國在西川苦脛瘡焮
痒不堪百醫無効後有人授以此方應手而愈

萵苣

彭乘墨客揮犀云種原自咼國來故名萵苣亦名萵菜一
名千金菜有白紫二色紫者入燒煉藥用苦冷有毒主利
五臟通經脉開胸膈快氣去口氣白齒牙寬腸胃下乳汁
行小便殺虫蛇毒李廷飛曰久食昏目臟冷人不宜食此
菜生處百虫不敢近蛇虺觸之目瞑惟薑汁能解其毒

藜

野種農家採以供蔬即灰藋之紅心者莖葉稍大頗似嬰粟河朔人謂之落藜一名萊一名鶴頂草一名胭脂菜皆以形色言也楚人謂之灰天莧未詳葉嫩可食老則蒼徤難熟故曾子以蒸藜黜妻毛詩北山有萊孔子羨藜不糝皆此說文謂藜為落帚誤矣甘平微毒主洗蟲瘡漱齒䘌擣爛塗諸蟲傷去癜風莖老可為杖劉向天祿閣見太乙老人執青藜杖即此

芋

又名草芝史記卓文君云岷山之下野有蹲鴟至死不飢註云芋也辛甘有小毒主寬腸胃充飢膚滑口療煩熱止渴令人肥白開胃調中補虛煮汁洗衣甚白大明曰芋以薑同煮過換水再煮方可食之蘇東坡曰岷山之下凶年以蹲鴟為糧不復疫癘知此物之宜人也本草謂芋為土芝惠州富此物然人食之者不免發瘴吳遠遊曰此非芋之罪也芋當去皮溼紙包煨之火透乃熟乘熱啖之則鬆

而膩乃能益氣充飢彼人皆和皮水煑冷啖堅頑少味發瘴固宜據此說則藥之係于炮炙者重矣食品猶有利害況賴以治病者乎長石曰列仙傳焦先嘗煑白石食之或以與人味如芋

薯蕷

名藷未詳即山藥也初因唐代宗諱預避為薯藥後宋英宗諱署避為山藥薯蕷本名漸以漸失也江楚或呼為藷山海經謂景山北望少澤其草多藷萸即此甘溫無毒主補氣羸除寒熱邪氣長肌肉強陰久服耳目聰明輕身不饑鎮心神安魂魄令人多記止洩痢化痰涎潤皮毛功用甚廣出懷慶者最佳

甘藷

陳其暢異物志云甘藷出交廣以二月種十月收其根似芋亦有巨魁大者如鵝卵小者如鷄卵剝去紫皮其肉白澤南人以當米穀果食蒸煑皆宜初食甚甜經久得風少淡稽含南方草木狀云甘藷薯蕷之類根大如拳性不甚

冷海濱多種此物蒸晒充糧其人多壽甘平無毒主補虛乏益氣力健脾胃強腎益陰功同薯蕷長石曰閩中一種狀如蘿蔔皮或紫或白枝葉蔓延種採時月功用補益與前說全同種出南番呼曰番薯民間以佐穀食殊有補益即此物也

竹筍

爾雅謂之竹萌說文謂之竹胎神異經謂之竹子陸佃云旬內為筍旬外為竹故字從旬俗作笋非戴凱之竹譜云諸筍九河鮮有五嶺實繁根下之枝一雄二雌ゝ者生笋雄者行鞭其根喜引東南性宜死猫忌皂莢油麻五月十三為酔日宋子京詩云除地墻陰植翠筠踈枝茂葉與時新頼逢酔日終無損正是徳全與酒人是也六十年一花花後結實其竹即枯ゝ曰箹實曰簑小曰篠大曰簜滇廣有實心竹蜀中有方竹髙節碙砢即笻竹也無節竹出溱州空心直上即通天竹也簀竹一丈数節出荆南呉楚筯竹一節尺餘交廣由吾竹長三四丈而肉極薄簹竹大至

數圍二者可為梁棟永昌漢竹可為桶斛篣竹可為舟嚴州越王竹高止尺餘若細荻南人愛其青色用為酒籌辰州龍絲竹細僅如鍼高不盈尺其葉巨細不一鳳尾竹葉細密龍公竹若巴蕉又有百葉竹濇者可錯甲謂之篾簩滑者可為簟謂之桃枝勁者可以為戈箭一種石麻竹柔者可為繩索亦謂綿竹蒼梧有斑竹相傳以為湘妃灑淚染成故名湘竹又有棘竹亦曰笏竹大者圍二尺堅棘森然可為捍衛欆竹一名實竹花皮直理其葉似欆慈竹一名義竹夏筍于中冬筍于外有似溫涼遜母之義人亦呼曰孝竹人面竹節作龜文遠視頗似眉目異苑云建安有篔簹竹節中有人長尺許頭足皆具亦奇種也竹種最多衆色頗倫諸筍不可溷食通宜辨別相傳以苦竹筍為貴齊民要術云筍醜有四青苦白苦紫苦黃苦則苦筍不宜食也然苦竹有二種出江西者本極粗大苦不可食出浙江及近道者肉厚味微苦俗呼甜苦筍乃堪食江湖南以十月後掘取冬筍大者圍尺餘小者似馬蹄牛角惟猫竹

者為盛東觀漢記謂之苞筍其大而乾者謂之玉版筍火筍明筍亦曰閩筍鹽曝者謂塩筍僧贊寧云食筍如治藥得法則益失法則損採遇風日則本堅入水則肉硬去殼煑則失味生着刀則失柔苦筍宜久煑乾筍宜取湯為羹味蘞者戟人咽宜以薄荷數片同煑亦解煑筍不熟殊損人詩云其嫩伊何惟笋及蒲禮云加豆之實筍菹魚塩則筍之為蔬古亦尚矣甘苦微寒無毒主止渴通水道利膈下氣化熱消痰爽胃寇宗奭曰筍昰難化脾病忌之俗謂之刮腸篦惟生薑及麻油能殺其毒試以麻滓沃竹叢久即凋疎可以驗矣

飲食書五卷目錄

果食

飲食書五卷

郢玉山宋公玉長石父編著
吳古虞秦章小篆父較閱

果食

長石曰木實曰果五味備焉素問謂五果為助者非唯濟藥餌之用也禮記列果品蓤椇蓁瓜之類周官辨早物膏物核物之宜則果以輔助粒食殊為珍要然物理不明利與害并請一寓目是編用廣養生之術

李

春秋運斗樞云玉衡星散為李羅願爾雅翼云李乃木之多子者故字從木子韋術兩京記云東都嘉慶坊有美李人號為嘉慶子稱謂既久不復知其所自矣梵書謂之居陵迦其類甚多有緑李黄李紫李朱李水李馬肝李青綺李金李縹李並甘美堪食京口有麥李麥秀時熟小肥而甜南海有夫人李紫色生粉一曰盧仁李姑熟有南居李藥食俱佳諸李入夏始熟故傅玄李賦云清實内結豐膚外盈翠質朱変形隨運成此其義也酸温無毒主調中去骨蒸勞熱素問云李肝之果也肝病宜食之多則令人臚脹苦濇者無益浮水者有毒臨水生者動冷痰發瘧疾性忌雀肉石崟長石曰李為五果之長仙经所載更多異種拾遺記云龍月城有黄中李花開三影實結九影花實上俱有黄中二字洞冥記云琳國多玉華李五千歲一熟魏文帝列異傳云度索君與南海君共食白李歷三千年再見皆仙種也

杏

杏字象子在木枝之形江南録云楊行密觧杏為甜梅以其味甜與梅同種也六帖云武帝上苑有金杏大如梨黄如橘出濟南分流山名曰漢杏今汴洛皆有之熟㝡早味極佳嵩山記云牛山多杏小而肥多食不傷饑時民間須以為命西京雜記云蓬萊杏花開五色食之延年神仙傳云董奉種杏萬株實能却病嘗易谷以贍貧乏王禎農書載金劉拳謂之肉杏赤大而扁味極美滎陽有白杏熟則色白而味淡又有沙杏梅杏柰杏木杏等品形味不一素問云杏心之果也心病宜食之酸熱有小毒主止渴去冷多食發瘡癤動宿疾傷筋骨損目脫鬚眉産婦尤忌

梅

字從毎諧声也陸佃埤雅謂梅入北方変為杏而郭璞註爾雅以柟為梅皆誤矣梅者媒也媒合衆味故書云若作和羹爾惟鹽梅毛詩摽有梅即此西京雜記云漢修上林菀羣臣献侯梅碧梅紫花梅同心紫蔕麗枝等梅結實俱

肥美主下氣除煩安心歛肺療下痢解熱止渴調中去痰截瘧定吐治虛勞骨蒸收歛陰氣令人得睡寇宗奭曰食梅生津者水從木也然太泄則傷腎故損齒酸者木之味膽甲木也開二竅通其液于舌下梅華于冬而寔于夏得木氣之全故食梅津生類相感也不爾味酸者多矣何獨指梅耶

桃

桃之子繁故字從兆言其數之多一云兆諧音也當取鮮核者種之其花有紅紫白千葉等品其實以色名者有紅桃緋桃白桃烏桃金桃銀桃胭脂桃以形名者有綿桃油桃御桃方桃餅子桃扁桃偏核桃粉桃李桃梅桃脆桃崑崙桃以時名者有五月桃十月桃秋桃冬桃上林苑有紫文桃緗桃霜桃老子西遊省與王母共食碧桃高蟾詩天上碧桃和露種本此熱有小毒肺之果也肺病宜食之多食令人膨脹生癰癤有損無益故五果列桃為下與鼈肉同食患心痛服朮人忌之種樹書云桃樹生虫煑猪頭汁

澆之桃易夭植五年須以刀劙皮出其脂液則不枯萎諸桃以他木接成其仁瘦小惟爾雅褫桃小而多毛名曰毛桃味極善悪仁乃充滿入藥最良長石曰桃乃辟邪之木仙家多種之花寔俱可服食陶真君云服三樹桃花盡色如桃花磅礴山去扶桑五萬里日所不及地寒産桃其樹千圍其花青黑萬年一實南康五山有石桃故老云古有寒桃生于玉嶺隱居之士欲取之遂化為石東海度索山有桃蟠屈三千里名曰蟠桃即王母瑤池之種也六帖云史諭慈蘭若寺僧于經案下取桃献之大于盂甘脆爽口皆奇種也

栗

一名瓣栗或謂西北産多故字從西又際容之義樹高丈餘極類櫟花似胡桃結實三顆為房當心一子謂之栗楔最益人其房似蝟皮將熟罅拆子出梵書謂之篤迦會稽諸暨者大于拳剡及始豊者皮薄而甜兖州宣城者宂勝詩義疏曰栗五方皆有周秦吳楊特饒濮陽漁陽者味極

長倭韓國諸島上栗大如鷄子味短三秦記云武帝秦園有栗五十枚一斗今同州沙苑尚有此種桂陽有莘栗圓而細華音榛即榛子也詩云樹之華栗是矣周禮云饋食之籩其實栗左傳云女贄不過捧栗棗脩皆此也樹可種而不可移其子毋蛀乾收必久曝生收則以潤沙藏之鹹温無毒主益氣厚腸胃補腎氣耐飢同粳米煮粥食之益人地理志云有人脚弱啖栗数升遂起藨恭曰栗作粉食勝於菱芡嬰兒食之齒遅熟則難化生則引虫醸痰滞氣

果中之劣者也

棗

陸佃埤雅云大曰棗小曰棘丶酸棗也棗樹高故重束棘樹低故並束丶音次棗棘皆有刺會意也西北産者入藥最勝青州者形大核小多膏甚甜欝州玄市者亦佳廣東臨沂金城者大而少脂南棗更劣晋州絳州者核大肉薄閩中者堅燥無液魏文帝詔曰味之美者莫如安邑御棗廣志曰棗有雞心羊角牛頭狗牙細腰等品拾遺記云西

王母有陰岐黑棗其樹百尋實長二尺核細而柔百年一熟皆為仙種廣志又載有三皇棗駢白棗岐廣棗灌棗桂棗夕棗諸種世亦罕遇甘平無毒主補中養脾胃助十二經宜百藥久服輕身不飢益氣除煩止嗽和陰陽調榮衛素問云棗為脾之果脾病宜食之然過食亦生虫損齒王好古云中滿者勿食甘棗之類也棗屬土而善壅故助滿長石曰師巫用棗湯迎神仙家以火棗為食唐李固言未第時行古柳下聞彈指声問之曰吾柳神九烈君將柳汁染子衣矣他日果得藍袍當以棗糕祀我後果然

梨

朱震亨曰梨者利也其性下行流利也亦謂之快果宣城乳梨皮厚肉實而味極長鵝梨出河之南北皮薄漿多味差短而香過之水梨紫梨赤梨青梨茅梨甘棠梨御兒梨皆甘美長石曰含消梨武帝御苑之種也大如五升器落地則碎入口無渣上林苑縹梨其色淺黃香脆特異地理志載有河中鳳棲梨甘于石蜜冷于氷雪潘岳云張公大

谷之梨海內惟一樹仙家又有交梨食之長生梨之功力寵大所以張敷稱為百果之宗也其無毒主平嗽止渴解丹石毒利大小便除心煩定喘通胸痞潤肺涼心清痰降火消瘡解酒類編云一儒者自苦有疾厭、無聊楊吉老診之曰君熱証已極氣血銷鑠三年內當病疽不起儒者甚恐詣茅山謁道士診之曰但以好梨日食一顆無間如生梨已盡取乾者煮湯食滓疾當自平如其言經一歲再見吉老則顏色腴澤脉息和平矣又仙經有紫花梨療心熱唐武宗病此百藥不効青城山邢道人以此梨絞汁進之遂愈

柰

即江北平菓篆文柰字象子綴于木之形梵書謂之頻婆猶云端好也苦寒有小毒主補中焦不足和脾胃治食飽氣壅不通益心氣耐饑生津止渴與林檎一類二種樹實相似而柰稍大西土最多可栽可壓入夏乃熟廣志云酒泉赤柰張掖白柰赤為丹柰亦曰朱柰白曰素柰青曰綠

柰六帖云涼州白柰大如兎頭西京雜記云上林苑紫柰大如升核紫花青其汁如漆著衣不渝名脂衣柰伽藍記曰白馬寺柰一顆七斤皆異種也

林檎

此菓熟時能招衆禽故有林檎来禽之名唐王謹得五色林禽獻于高宗賜謹爲文林郎至今呼林檎爲文林郎菓酸平無毒主下氣消痰治霍亂吐泄觧渇療痢及小兒痱癖物類相感志云林檎樹易生毛虫埋蚕蛾于下或以洗魚水澆之即止収子可種王羲之云来檎青李倶以嚢盛爲佳函封多不生亦非虚語

柹 附柿霜

柹從𠂔諧声也俗作柿〻音肺削木片也失之遠矣其種亦多紅柹所在皆有黄柹出汴洛諸州朱柹生華山味更甘珍椑柹色青肉脆生啖可口牛奶柹小而甜謂之軟棗地理志云梁侯園中有烏柹八稜味極甘美世傳柹有七絶一多壽二多陰三無鳥巢四無虫蠧五霜葉可玩六嘉

實七落葉肥滑可以臨書故小説云鄭虔貯柹葉數屋于慈恩寺歲久書遍蓋有所取也梁簡文帝柹啓云晗采懸霜凌寒挺潤甘清玉露味重金衣固兆果從古稱之生寒無毒主補虛劳治腸澼消宿血厚腸胃健脾消痰止渴治肺痿潤心療熱祛嗽潤声多食動風飲酒食紅柹易醉乾柹性温屬金而有土乃太陰血分之果也烘者為上晒者次之以其久經風日失其元味也性濇能收故有健脾澀腸治嗽止血之功方勺泊宅編云劉祿雲病臟毒下血甚

危以乾柹燒灰飲服二錢遂愈丸散皆可與本草治腸澼消宿血解熱毒合義經驗方云有人三世死于反胃病至孫或教以柹餅日與乾飯同食不用水飲久之遂愈日華子謂健脾胃氣陶弘景謂壓胃間熱皆可徵也柹霜功用甚廣性更輕清為上焦客熱要品鹿心柹食之腹痛生柹同蟹食必洞瀉二物俱冷也

安石榴

愽物志云漢張騫自塗林安石國得種因以為名其花丹

頳頩似若木故亦有若榴丹若之稱筆衡云吳越王錢鏐改榴為金罌以其形似罌也道家稱榴為三尸酒謂三尸虫得此即醉也酉陽雜俎稱甜者為天漿晉安帝時武陵臨元献榴一蔕六實當是異種潘尼榴賦云千房同蔕百子如一繽紛磊落解醒療渴稍得其義主殺乳石毒治咽喉燥渴孟詵曰多食損歯服食人忌之榴者畱也汁濇性滯入胃不行久能煎煉成痰病人小兒尤禁

橘

橘從矞諧声也橘内赤而外黄似乎矞雲故字從矞孔安國云小曰橘大曰柚皆柑也種属亦多曰枳曰橙曰金橘曰山橘曰香櫞名狀不同實皆其類氣味功力亦不甚遠主消食行氣化痰開結以供茶菓不必詳較入藥當分辨耳長石曰枳橘之属氣味辛散雖有宣導之功多食亦能剥削尅伐太過元氣乃傷嘗食以甘者為佳酸者聚痰損齒如潮柚形大于斗肉紫于臙味甘性温又如韓彦直橘録所云真柑一名乳柑泥山為最地不踰里産柑大者六

七寸圍皮薄味長脉不粘辦食不餘滓一顆止一二核間有全無核者如此方為珍品乃可頻啖

荔枝

相如上林賦作離枝一名丹荔朱應扶南記云此果枝弱蒂牢採取必以刀劙其枝劙音利與荔同其名以此荔枝圖序云春花夏實朶如蒲桃核如枇杷殼如紅繒膜如紫綃瓤如氷雪漿如醴酪此其畧也其實過之若離本枝一日色变二日氣变三日味变四五日後則色香味俱減矣

蔡忠恵着羣芳譜編荔枝三十餘種辨論頗詳名品殊多閩之福興泉漳蜀之嘉渝涪及二廣州縣皆有之熟最早大抵廣産者肉薄蜀産者多酸不及閩中者為勝洪邁堅夷志云楓亭莆田所産甲于天下雖百千樹莫有同者香甘脆美形状各異皆出天成雖以核種之亦自迥別大要以皮薄肉厚核小氣香味醲形正者為貴若厚皮尖射肌理粗硬附核而赤食之有渣餘味酸澀皆下劣矣又緑色者名緑羅袍青色者名青皰二種亦自奇異甘温無毒主

解渴益顏色止心燥通神益智起痘瘡物類相感志云荔枝多食則醉以殼浸水飲之或飲蜜水即解土人有傷于荔枝者食魚鮝立消長石曰荔枝氣味香美裨益殊多雖不入五果之列古今名流靡不賞鑒白樂天胭脂掌中顆甘露舌頭漿楊誠齋絳衣仙子過中元絳縠囊收白露團東坡紅綿繆縫包玉液青綃斜剪襯金丸杜牧之一騎紅塵妃子笑無人知是荔枝來韓渥遐方不許貢珍奇密詔惟教進荔枝漢武碧桃爭比得枉令方朔號偷兒王蓋臣

絳袖氷肌画應難駢肩含唉倚欄杆清霜且莫来相媚聞道佳人不耐寒盖謂荔枝有名十八娘者歐陽公浪淘沙詞云五嶺麥秋殘荔子初丹絳紗囊護水晶丸可惜天教生處遠不近長安詩詞未可殫述因此果之稱美舊矣余客閩中數載頻得與此果作緣因為數語以志賞識當不避東家施之誚也其言云十里清香萬樹丹喜當海鳥未啅殘九天甘露浸瑛佩一幅青綃裹玉丸（有青種甚佳）敢與花王爭富貴（閩地暖不產牡丹謂荔枝色香可敵而甘美勝之）應教梅子媿寒酸何

因更向長安道傳得佳人咲眼看

龍眼

曰圓眼驪珠燕卵川彈子狀形也曰益智子言功也曰蜜脾言味也惟產荔枝處乃有之曰亞荔枝荔枝奴指事也東坡云廉州龍眼可敵荔枝其詩云異哉西海濵琪樹羅玄圃纍々似桃李一々流膏乳坐疑星隕空又道珠還浦圖經未嘗說玉食莫還数獨使皺皮生弄色映琱俎蛮荒非汝辱幸免妃子污共甚嘉之也甘平無毒主開胃益氣補虛益智去三虫以服通神明輕身不老人以荔枝為貴而不知龍眼為良蓋荔枝性熱龍眼中和也和濟方治思慮劳傷心脾有歸脾湯以龍眼主之殊良但生啖多湿頗能生熱新者炊熟食之妙余以脾胃多病與此頗宜每取餌之殊有裨益勉為俚語美之終屬古人唾餘也佳種来天上纍々結海隅晴雲伏燕卵秋露醉驪珠脆裹緗羅襖香生軟玉膚誰教無識者呼作荔枝奴

葡萄

酉陽雜俎云漢張騫出使西域自大宛得葡萄種歸有白黑黄三種國人釀酒富者藏至千斛經十數年不敗故漢書謂蒲桃造酒飲之酺然故字從匋長者名馬乳楊月軒詩有八月西風馬乳肥之句紫者名黑水晶神農本經載山葡萄名蘡薁隴西舊產尚未入關今太原平陽皆有之雲南所出大如棗味尤長西北有瑣瑣葡萄小于五味子而無核六帖云磨隣老勃產葡萄大如鷄卵人所罕見甘平無毒主除溫痺益氣倍力耐飢輕身利小便起瘖瘂物類相感志云甘草作釘鍼葡萄樹立死入麝香於莖内結實俱香其愛憎與他草迥別三元延壽書云葡萄架下飲酒蟲糞入杯傷人致死魏文帝詔曰蒲桃當夏末秋初尚有餘暑宿酒未醒掩露而食甘而不飴酸而不酢冷而不滯味長汁多除煩解渴釀酒甘于麴蘖善醉而易醒他方之果寧有匹之者乎丹溪曰性能下走滲道南人過食眼暗長石曰貝丘之南有葡萄谷產葡萄甘脆無核食之已疫熟時入俱就樹而啖之或有携歸者即失道世言王母

蒲萄天寶中沙門曇霄遊經其處取枯蔓為杖還寺植之
遂活長數仞蔭地十丈豐實纍落紫瑩四垂儼若幃幔時
號草龍珠帳

蓮藕 附蓮子

根曰蔤亦曰藕實曰蓮亦曰菂葉曰蕸亦曰荷莖曰茄花
曰菡萏實中青心曰薏爾雅謂之芙蕖邢昺注曰總名也
子種生遲藕種易發其芽穿泥成白蒻長至丈餘取之可
茹俗呼藕絲菜即蔤也花褪實成采嫩者生食脆美至秋
房枯子黑其堅似石劈去殼謂之蓮肉與醫方石蓮肉不
同玉琪詩曰蚕寒氷繭瘦鋒老露房空足盡其狀野生及
紅花者蓮多藕劣種植及白花者蓮少藕佳白者香紅者
艷千葉者不實夜開昼卷曰夜舒曉朝日夜入水為睡蓮
又有金蓮碧蓮繡蓮青蓮合歡連理並頭等品子甘平微
濇無毒主補中健力除百病久服輕身耐老不飢去熱安
心止痢交心腎厚腸胃固精氣利耳目除寒溼止脾泄藕
甘寒無毒治一切血病生新去陳煑食益脾胃補大腸蓮

産于泥而不汙居于水而不淤根莖花實俱堪為用稟清芳之氣得稼穡之味脾之果也脾為元氣之母ゝ氣相和津液相成神乃自旺昔人治心腎不交勞傷白濁製清心蓮子飲及瑞蓮丸皆得此理物類相感志云荷梗塞鼠穴自去煎湯洗鑞垢自新長石曰蓮乃清品佛經重之胡州法華山有樵者見青蓮一枝掘地得石匣内一童子舌根未壞花自舌出云是誦法華經之勝果故以名山又韓詩云太華峯頭玉井蓮花開十丈藕如椽維摩謂高原陸地不産卑溼汙泥乃生殆槩言耶

芰實

其葉支散故字從支其角峻峭故呼淩角王安貧武陵記以三四角為芰兩角為淩左傳屈到嗜芰即此又謂之水栗沙角併不入藥生食冷利傷臟腑損陽氣痿陰生蟯蟲仇池筆記云蔆花開背日故寒惟宜熟食甘平無毒較有補益仙經蒸曝和蜜漿餌之斷穀長生壓丹石毒止渴解酒擣粉食之補中延年

芡實

楊雄方言云南楚曰雞頭幽燕曰䓈徐青淮泗謂之芡子本草名曰雁頭雁喙俱以形言莖亦曰蔿鄭樵通志以鉤芡為芡誤矣鉤芡陸生草也芡乃水產開花向日性暖結實最圓山谷詩千頭剖蚌明珠熟差足擬也甘溫無毒主腰膝濕痺補中開胃聰明耳目以服輕身澁精固氣治小便不禁遺精白濁帶下洩瀉極效仙經取此合蓮實餌之淮南子雞頭已瘻即此

枇杷

格物論云樹高丈餘枝肥葉大有毛冬華夏實大者如雞子小者如梅子以其葉似琵琶因以為名楊萬里詩云大葉聳長耳一枝堪滿盤交梨分兩核金橘却無酸頗盡其狀酸平無毒主解渴利肺氣止吐逆退上焦熱潤五臟多食傷脾發痰

楊梅

形如楊子而味似梅故曰楊梅有紅白紫三種紫者為勝

陂氏比户録謂之杭子楊州人呼白者為聖僧張華博物
志云地瘴處多此酸温無毒主去痰止嘔噦消食乾作脩
止渇和胃下氣孟詵曰温而微毒多食發熱損齒傷筋同
生葱食發瘡

櫻桃

一名荊桃鬼谷子謂之崖蜜東坡橄欖詩云待得微甘回
齒頰已輸崖蜜十分甜本此一作鸎桃又曰含桃高誘曰
為鶯鳥所含故名礼記仲夏之月羞以含桃先薦寢廟韓
偓詩合充鳳鳥晋三島惟許鶯偷過五湖王維詩總是寢
園春薦後非干御苑鳥啣残皆本此楊膳夫云櫻桃有三
種大而肥者曰吳櫻黄而白者蠟珠赤而小者曰水櫻蠟
珠為勝廣志曰櫻桃之類有大如胡桃者有長七八分者
有色白多肌者凡三種甘濇熱微毒主調中益脾氣好顏
色長石曰本草以櫻桃屬火性大熱而生温舊有熱病喘
咳者淂之立發張子和儒門事親云舞水冨家有二子日
啖紫櫻一二升半月後一病肺痿一病肺癰則櫻之屬火

有徵也火尅金故中肺寒物同食或可解之

胡桃

漢時自西域得種植之秦川漸及東土故有胡桃羌桃之名又名核桃着言外殼堅似核也閩中呼白菓為杏仁蓋取此義梵書謂之播羅書甘温無毒主滋臟腑黒鬚髮利小便去五痔令人能食通血脈補下焦潤燥化痰益命門三焦温肺澤腸治虚寒喘嗽最效同酒食令人咯血多食動風脫眉長石曰莫月品有道法當以胡桃擲地霹日作雷

其術之異耶抑果之靈耶

銀杏

一名白果宣城者勝葉似鴨掌亦名鴨脚宋初始入貢改呼銀杏因其形似小杏而核白也歐陽修絳囊初入貢銀杏貴中州是矣吳都賦註平仲果其實如銀即此有小毒宜温灰炮食之故楊誠齋詩云深灰残火累相遺小苦微甘韵最饒未必鷄頭如鴨脚不妨銀杏賽金桃當得其槩主定喘嗽止白濁温肺降痰殺虫澁小便治淋嚼漿塗陰

乳甚效搽鼻面手足去皶皰黖黯多食壅氣動風令人臚脹小兒過食發驚引痫三元延壽書云食白果滿千必死不可謂之無毒也小便不利者忌之

橄欖

名義未詳多屬外語雖熟色青名曰青果王禎云其味苦澀久之方回甘味王元之比之忠言逆耳世乱乃思之故亦有諫果忠果之称格物論云野生之物子極繁樹峻不可攀刻根下寸許納塩于中一夕子皆落　唐詩遠覆翠陰森巨幹時聞青子落飛塩是也酸温無毒主消酒解諸魚毒開胃下氣止渴生津消煩住瀉治喉咽痛良朱震亨曰味澀而甘醉飽後宜之然多食反能上壅塩過稍不苦澀宜白露後採之

薏苡仁

薏者意也苡者實也子重者佳其形未剖似珠亦曰薏珠微寒無毒主治肺癰肺痿及筋骨湿痺攣痛性能走下有利水消腫之功長石曰醫方用此最多閩中以佐茶食取

肥大者煮熟調白沙糖食之而雷教炮炙論辨治迴別類大者名糯米呼為粳糯㲁劣但以粒小色青而粘牙者為上製以糯米煮以塩湯當是入藥之說未可以嘗食拘之

葛粉

葛者草也藤皮可為絺綌也一名鹿藿一名雞齊周礼掌葛以時徵絺綌之財詩葛之覃兮葛藟纍之皆此冬月取入土深者掘取其漿澄攄成粉候乾沸湯煮食形如膠凍拌以糖蜜或入生薑少許尤妙性與葛根之性稍別能利腸胃行小便酒病得之甚良須淨白無塵不襍他物若乃佳又有野葛即鉤吻蔓生藤葉頗似性有大毒殺人閩中謂之斷腸草

蕨粉

蕨者蹷也謂其根如足之蹷也其苗可為菜謂之薇毛詩言採其蕨又曰言采其薇伯夷登彼西山兮採其薇矣皆一物也根生似拳山谷蕨芽新長小兒拳孼退東風始放拳本此掘其肥大者擣漿澄粉煮食之性凉利腸解酒與

葛粉功用稍同南野詩謂蕢雅称婦金昂爲粉何妨爲待筵指此搜神記云蕨不可生食昔郄鑒出獵有甲士折蕨一小枝與食之遂覺成病後吐一蛇懸之漸乾仍爲蕨長名曰近時西洋出一種王米又曰西國米大如黍粒乃丸成者非米也貨于閩粤間生熟色味俱類蕨粉想亦蕨類出于外夷者也食之滑澤益人本草未載附録之以備參考

甘蔗

一名竿蔗南方草木狀云甘者味也作竿者謂其莖如竹竿也蔗字未詳長石曰一云蔗以庶生故字從庶此雕鏤之言每見土人截蔗稍二三節橫埋土中節處發生何爲蔗出且字之從庶者多假如鷓鴣亦庶生乎離騷皆作柘說文謂之藷孟詵曰蔗赤而短節者曰崑崙蔗白而大者名荻蔗以蜀及嶺南閩中者爲勝江東者次之甘平無毒主下氣和中助脾氣利大腸消痰止渴除煩解酒止嘔噦寬胸膈脾之果也甘能緩火止渴解酒自古称之漢書郊祀

歌云百味旨酒布蘭生泰尊柘漿析朝酲王維櫻桃詩云飽食不須愁內熱大官應有蔗漿寒皆指荻蔗也一種小蔗曰竹蔗皮堅肉硬取汁煎製沙糖白糖氷糖本草亦謂之石蜜甘溫無毒頗能潤澤爲方用之與甘蔗所主稍同但多食損齒動虫助溼生熱長石曰諸甘益土、勝水爲腎病齒者腎之標腎熱則齒牙焦蛀脫落齒又屬足陽明胃本經多氣多血有餘之腑加以蔗漿之溼、生熱濕熱相蒸上攻口齒爲痛爲虫閩廣人齒病甞多日食蔗餹故也西北地高氣燥臟腑厚實雖多食不見其害東南卑溼之地臟腑脆薄不可不慎

蜂蜜

蜜以密成故謂之蜜仙經呼爲卉醴本經原作石蜜巖蜜蓋以生巖石者爲良耳大義已明不必互相疑辨也甘平無毒主安五臟補諸不足益氣溫中解毒宜衆病和百藥明目強志輕身不飢養脾氣除心煩治赤白痢和營衛潤臟腑通三焦調脾胃以冬夏者爲上秋次之春則易酸南

方少霜雪多奇花故閩廣所出香美獨勝西北出者性較凉劉完素謂蜜出於蜂、寒而蜜溫蓋以甘得中和之氣也十二經之病罔不宜之王充論衡云蜂蠆稟太陽之氣而生故毒在尾蜜為蜂液豈曰無毒煉過或稍平善然多食亦能生蟲七月勿食生蜜令人霍亂暴下青赤濇酸者大毒反生葱萵苣蜜後不可食酢醋也令人暴亡

檳榔

一曰賓門最小者名蒳子員而大者曰大腹子又謂之猪梹榔雷氏謂尖長文紫者為梹員大而矮者為榔能辟瘴癘亦曰洗瘴丹本屬藥類以嶺南相尚故編入耳稽含南方草木狀云賓與郎皆稱謂貴客之詞交廣閒客至必呈此果賓門檳榔名義取此司馬相如上林賦謂之仁頻羅大經鶴林玉露云檳榔代茶其功有四一醒能使之醉食之醺然頰赤蘇東坡紅潮登頰醉檳榔是也二醉能使之醒酒後嚼之寬氣止渴餘醒頓解朱晦菴檳榔收得為消醒是也三飢能使之飽空腹食之氣盛充滿四飽能使之

飢飯後食之快然易消賦性疎通而不峻烈稟味嚴正而有餘甘惟有是德乃有是功辛苦無毒殺虫利氣行水消腫入藥最多

茱萸

茱以色言萸言其肥潤也三月花八月實嫩時微黄熟乃蒼緑氣烈味辛故蜀楚人稱曰辣子五方俱有惟吳中者粒小而肥氣味獨勝主療心腹冷痛霍亂吐瀉開鬱行氣殺三虫化滯消痰去呑酸吐酸行厥陰壅氣除寒疝偏墜本腎等病須以沸湯少淩去其苦悪焙而用之桓景從費長房遊謂景曰子有難宜速避之景于九日携家人佩茱萸登高飲菊花酒晨出暮歸其雞犬俱暴死王維詩遙知兄弟登高處遍挿茱萸少一人子美詩醉把茱萸仔細看本此漢武帝宮人佩茱萸以辟邪亦是此意長石曰茱萸味辛而氣騰辛走氣騰入肝故所治皆肝經諸病藥用最多楚人間有襍茶飲者故贅附之

椒

春秋運斗樞曰玉衡星又散為椒形似菜更而差少抱子而熟合口者完毒詩椒聊之實即此氣頗香竄味極辛烈出蜀中為上隴西天水者名秦椒氣薄而味短山海經景山之陽有秦椒即此類也今成皋諸山有竹葉椒稍毒熱不中合藥惟于食品中用之古時吳人作茗蜀人作茶皆合煑其葉以為香載芟詩有椒其馨指此今亦不復用矣皇后宮中塗椒于壁以辟寒溫遠蟲蟻石季倫效之即所謂之椒房也性熱有毒主除五臟冷氣寒癖殺蛇蟲通血脉開膚腠暖腰膝壯陽道開胸膈食中用者取其香竄辛烈有宣導之功也又外夷所產胡椒有黑白二種黑者皮皺主暖腎白者先圓主行氣入藥頗少方士每于房術中用之以入食品較勝川椒

烟酒

長石曰烟酒草也種出南番諸國漸及閩粵黔南近海瘴癘處俱有之莖葉多毛澀肥粗糯葉似商陸而長花似牽牛而小味辛戟人氣最腥臭土人作畦種之取葉曝令黃

包細剪為葺焚吸火氣入咽輒醉臟腑皮毛無所不匝頃之四体爽暢五内宣和故嗜烟者甚于嗜酒隆萬之間惟兵徒及邊民用之天崇以来海内四民亦有用者本草未載大抵出閩漳石馬鋪製如金絲者為上滇南者次之性本辛宣燥熱借火而食故陽氣酷烈中人敏速瞑眩昏倒甚則氣絶不甦愚謂火就燥先入心故煩亦似醉辛走氣次入肺・主衛氣火邪射肺・失其捍衛氣無主故眩倒惟臟氣堅厚寒湿偏勝者為宜耳内經所謂辛甘發散為陽宜以此當之毒劣之物因人因地而用然亦頼其除湿辟瘴散氣消積未可盡以鄙糯目之也

茶

一名臯蘆楊慎丹鉛録云茶即古荼字毛詩誰謂荼苦其甘如薺當指此注謂苦菜非也長石曰豳風予所捋荼注謂萑葦周頌以薅荼蓼傳謂水草豈古人注未詳抑一字而又数物耶愚謂荼不必作茶亦可陸羽茶經謂其名有五曰茶曰檟曰蔎曰茗曰荈蜀之雅州蒙山所出露芽穀

芽皆云火前者言採造於禁火之前也火後次之其山巔
者出龍晚雲霧常覆其上若有神物護持人所難得袁州
界橋有五花茶其名甚著片作五花雲脚不若湖州研膏
紫筍烹之有綠脚垂下唐德宗賜同昌公主綠華紫英之
茶即此草茶盛于兩浙惟推日注洪州双井白芽製作甚
好當在日注之上建州製密雲龍一品尤為精絶常州陽
羨茶宣城丫山茶陽坡横文茶東坡謂之江南瑞草魁正
此陸州鳩坑辰州溆普岳州巴陵產茶俱佳至福州方山

露芽壽州霍山黃芽六安州小峴春皆茶之妙品王壘閣
外寶唐山茶生懸崖筍至三五寸長方開一兩葉太和山
騫林茶初泡苦澀至三四泡清香特異人以為茶寶涪州
茶有三種賓花最上白馬次之涪陵茶為最下長石曰古
今茶史所載名品甚多然各土所出未經名流標榜者或
歸湮沒南直虎丘松蘿岕山閩之武夷天下共相崇好至
如滇之雩殿州楚之安化龍陽歸州江西廬山南康閩之
安溪晉江永春吳之澛湖宜興皆產佳茶但採取有精粗

焙収有優劣貨賣有真贋茍一如陸羽茶經採依時月焙依火候安知不與諸山盛稱者併名譜冊耶又按茶經云嫩茶益人粗茶損人盖謂鳥嘴雀舌茶之嫩小者也竹籜霜荷茶之麤老者也一旗二鎗茶之天然者也龍團鳳餅茶之雕鑿者也盖茶以清雅自然爲正造作則失本真明開國四年十二月乃開茶市除其舊習而茶團茶餅之陋尚始息今人作餹酥麪餅以佐茶食或欲存古人龍鳳團之意夫清韻之品佐以襍物香氣既溷清味亦褫縱出名山亦自下劣矣諸茶苦甘寒無毒主利小便去痰熱止渴下氣消食清上止頭痛降火然火有虛實少壯者心肺脾胃健盛與茶稍宜温飲則火因寒氣而下降熱飲則火借熱氣而升散解酒醒睡使神思闓爽茶之功也若虛寒怯弱者多嗜無厭則元氣暗損成痰飲痞脹嘔吐洞泄腹脹黄瘦痳瘕皆茶之害也婦嫗坐此尤多且真茶原少雜茶爲患益甚昔人病後啜茗一斛二升乃止令更進之忽吐一物狀如牛脾而有口澆之以茗盡一斛二升再澆即溢

出矣謂之茗瘕蘇長公謂口中不可無腹中不可有盖其慎之也晋王肅呼茶為酪奴亦賤之ヽ意孫思邈衛生歌云慎勿將鹽去點茶分明引賊入人家以其有敗陽損腎之弊食療云多飲濃茶能令人善吐非茶性能吐也乃酸苦湧泄之為陰之義茶雖延尚亦不可不察也

飲食書六卷目録

飲食書六卷

郢玉山宋公玉長石父著編
吳古虞秦章小篆父較閱

附錄諸物有毒及解毒

長石曰食物藩多有毒者辨而愼之可無誤食之弊矣至中毒于未察而一時解救之法自應稍贅玆除穀蔬外於肉魚果蓏中拈覈有毒諸物用資詳愼隨列解法以備急需其于愼食尊生頗無罅漏

諸鳥

凡鳥自死目閉及足爪不伸白鳥玄首玄鳥白首三足四距六指四翼異形異色並有大毒殺人

諸獸

六畜自死首向北及口不閉諸獸黑身白頭白身黑頭一切疫病疔癀死諸獸肝青或心肝有孔岐尾並頭赤足畜帶龍形肉有米星諸物中毒箭死牛獨肝羊獨角馬生角馬無夜眼白馬青蹄花膊鞍下黑肉猘犬肉犬有懸蹄鹿白臆鹿文如豹諸肉飼犬不食或經宿收藏不容煑不斷血熟不飲水久煑不熟得鹹酢不變色墮地不拈塵落水不沉脯沾屋漏米甕中肉已上並有大毒不可食經夏臭脯魚餒肉敗食之痿陰成水病諸脂然燈損目春不食肝夏不食心秋不食肺冬不食腎四季不食脾俗名聯貼意蓋不助其有餘者也長石曰李時珍著本草綱目頗稱詳確於諸肉有毒條下並諸心損心諸肝損肝之說愚謂獸臟補人臟從其類也古方如猪肺湯治咳嗽猪心血丸治怔忡

猪肚丸治脾虚猪腎羊腎治腰痛本事羊肝丸治目病各因血氣類聚而補之豈必欲損之而後用耶則損之之説謬矣因妄議之

諸魚

魚死眼合生魚眼能開合魚子隔宿変色河豚子有大毒鰻魚行水昂頭淡水鰻魚大至四五斤者鰻魚四目者皆有白點者腹下有黒班者諸魚無鰓者諸魚得于陸地者團魚三足者凡魚無鱗並有大毒極宜詳慎

諸果

凡果未成核皆食之生癰癤落地有悪虫縁過者食之患九漏双仁者殺人瓜双蒂及沉水者有大毒果生異形根下必有悪虵食之殺人

解諸肉毒

解馬肉毒蘆根汁甘草汁嚼杏仁飲美酒解馬肝毒猪骨灰狗屎灰牡鼠屎人頭垢豆豉等物並用水服

食牛馬生疔澤蘭根甘菊根擂水生菖蒲擂酒猪牙灰水

服甘草湯又方枸根皮生酒擂服利下自愈
又牛獨肝毒服人乳牛肉毒猪脂化湯服猪牙灰水服甘
草湯亦可
狗肉毒杏仁研水服羊肉毒甘草煎服

鮮諸魚毒

芥醋鮮諸魚毒中河豚毒以槐花微炒與乾臙脂等分同
擣粉水調服狗胆汁亦可甘蔗蘆根荻笋俱妙
舟人以橄欖木為檣凡魚觸之則死或以為桌置魚骨良
久皆軟故橄欖解魚毒骨確
厨役造粉成索杏仁近之則爛故食粉成積杏仁宜專用
之
客有貨果瓜者遇糯米無不化爛凡瓜果所傷宜糯米酒
服之
又花果草木觸麝香即萎故傷于瓜果蔬菜之類射香併
可通用
內則設八珍恭老取牛肉絕理細切湛以美酒不費多煿

期朝可食則醖酒善于爛牛肉也牛肉所傷此法較捷

有人隆冬食羊肉太多羊性易凝脂肉結于胸胃之間上下不通閉悶欲死急暖醖酒漬之併徐徐強飲良久漸消得瀉而愈

煮飯成團煎芽茶沃之粒粒解散凡有傷于飯者宜緩飲濃茶自消

煑猪肉不熟投以山查立爛本草謂山查能消肉積良非虛語

凡食煎煿肥甘太過焦煩燥渴者煎淡豉湯飲之即快腐能勝焦理固然也